سالّی حەوتەم

79

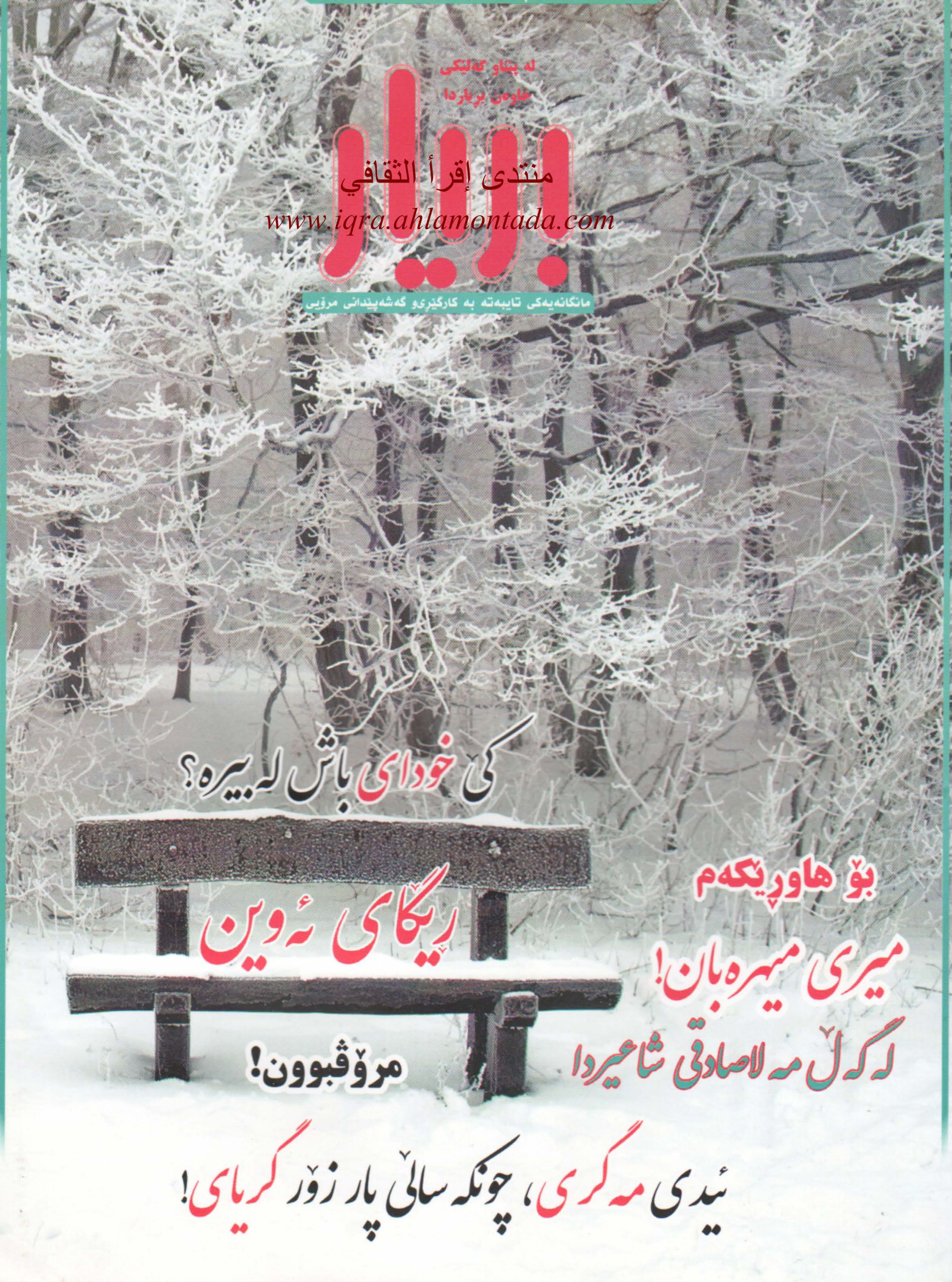
کانونی دووەمی ٢٠١٥

یەکەمین گۆڤاری کارگێڕی و گەشەپێدانی مرۆیی لە کوردستاندا!

لە پێناو گەلێکی خاوەن بڕیاردا

بڕیار

مانگانەیەکی تایبەتە بە کارگێڕی و گەشەپێدانی مرۆیی



کێ خودای باش لە بیرە؟

ڕێگای ئەوین

بۆ هاوڕێکەم

میری میهرەبان!

لەگەڵ مەلا صادقی شاعیردا

مرۆڤبوون!

ئیدی مەگری، چونکە ساڵی پار زۆر گریای!

ئاسمانێك لە سۆز
بارانێك لە شەونم
دەریایەك لە گوڵاو
دەڤەرێك لە پەپولە
تابلۆیەك لە جوانی
سروەی ئەوینێکی هەمیشەیی
دەستێك لە ئاوریشم
خۆرێك لە زیو
باوەشێك گەورەتر لە زەوی
دڵێك میهرەبانتر لە دایك
هەستێك پاکتر لە بەفر
مرۆڤێك لە نور

محمد (صلى الله عليه وآله وسلم)



RASAN Group

No: 79

خاوەنی ئیمتیاز

ئەندازیار:

مەسعود تـاهیر ڕۆژبەیانی

سەرنووسەر

عادل محەممەد شێخانی

sarnosar@yahoo.com

بەڕێوەبەری نووسین

بەرزان ئەبوبەکر

دەستەی نووسەران

ئەسکەندەر ڕەحیم

بێگـەرد فــارس

زاهیــر زانــا

گوڵان حەمەئەمین

محەممەد مێرگەیی

محمد هاشم محمد

وەهـاب حەسـیب

یەحیـا محەممەد

ڕاوێژکاری یاسایی

پارێزەر:- ئازاد محێدین

بەشی هونەری و دیزاین

پشتیوان عبدالرحمن

تایپ

کلسوم جەلال

ناونیشانی گۆڤار

سلێمانی - شەقامی سالم -تەلاری جەمالی حاجی عەلی-

نهۆمی چوارەم- یەکەی (٤٠١) نزیك پردی خەسرەو خاڵ

٠٧٤٨٠١١٢٧٨٧ - ٠٧٧٠٢١٧٨٦٨٢

هەولێر

٠٧٥٠٤٤٦٣٢٣٠ - ٠٧٥٠٥٢٥٣٠٣٥

E-mail: bryarmagazin@gmail.com

bryarmagazine

دابەشکردن: کۆمپانیای پەیك

07708649210

چاپ: کۆمپانیای پیرەمێرد

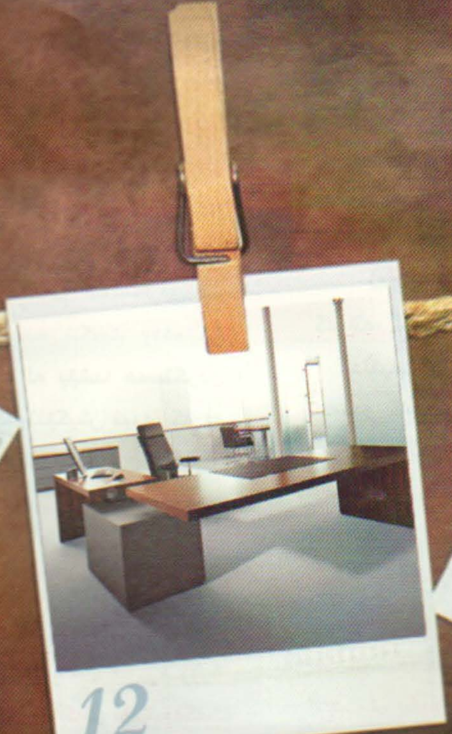
نرخ 2500 دینار

بڕیار

مانگانەیەکی تایبەتە بە کارگێڕیو گەشەپێدانی مرۆیی
ساڵی حەوتەم - ژمارە 79 - کانونی دووەمی 2015









کارگێڕیو بازاڕسازی



یەکەم دڵۆپ

سەرنووسەر

ئیدی مەگری، چونکە ساڵی پار زۆر گریای!

شکست چەند ئەستەمە، ئەوەندەش سوودبەخشە بۆ مرۆڤی بەئیرادەو خاوەن ئامانجو پەیام!

لێدانەکان شووشە دەشکێنن، بەڵام پۆڵا بەهێزتر دەکەن!

شکست تەنها هەنگاوێکە، کە بۆ گەیشتن بە ئامانج کورتی هێنا، هێندەی تاڵیی خۆی، شیرینی دەبەخشیو لاپەڕەیەك لە مێژووی هەوڵدان تۆمار دەکات!

شکست مانای ئەوە نییە، کە ناتوانین بگەین بە ئامانج، بەڵکو بە پێچەوانەوە، مانای ئەوەیە؛ ئێمە وا کار دەکەینو ماندوو دەبینو هەوڵ دەدەین، ئەم هەلە نا، هەلێکی دی!

هەرگیز مەهێڵە؛ شکست وات لێبکات، کە تۆ شایەنی ئەوە نیت، کە دەتەوێت! چونکە وەك زانایەك دەڵێت: ئێمە دەکەوین، تا سەرلەنوێ هەڵسینەوە، لەجەنگەکاندا شکست دێنین، تا سەرکەوتنێکی جوانتر بەدەست بهێنین! هەروەکو چۆن دەنوین، تا سبەینان بە گوڕوتینێکی نوێو هێزێکی گەورەترەوە لە خەو ڕابین!

دڵنیابە خەونەکانی تۆ، هەمووی ڕاستن، بەدیهێنانی زۆر ساناو ئاسانە، تاکە شتێك کە درۆبێت لە ژیاندا، ئەوەیە کە وا بزانی شکست کۆتایی بە هەموو شتێك دەهێنێت!

هاوکات ئاگات لە هەستت بێت، نەکەی هەستکردن بە شکست هاودەمت بێت، چونکە هەرچەندە شکست وەهمێکی گەورەیە، بەڵام هیچ شکستێك نییە، کە لە پێشدا هەستکردن بە شکست، بوونی نەبووبێ! هیچ سەرکەوتنێکیش نییە، کە لە پێشدا هەستکردن بە سەرکەوتن، بوونی نەبووبێت!

کەواتە: هەرگیز بیر لە شکست مەکەرەوەو ڕێگە نەدەیت ڤایرۆسی شکست، هەستت داگیر بکات!

دەزانم هۆکارەکانی شکست زۆرن، ئەگەر بە شوێنیدا بگەڕێی، بەڵام تۆ تەنها بۆ هۆکارەکانی سەرکەوتن بگەڕێ، دڵنیابە لە ژمارە نایەن، هۆکارەکانی سەرکەوتن زۆر زۆرترن، ئازیزم زۆر!

ئەو کاتەش کە فشار زۆرت بۆ دێنێت، نەکەی ئامانجەکەت بگۆڕی، نا، هەرگیز وا نەکەی، بەڵکو تەنها پلانت بگۆڕەو بەس!

تۆ لەم دونیایەدا، دەبێت لە پێناو مەسەلەیەکی گەورەدا بژی، خەباتگێڕێکی بێئامانج مەبە، ژیان بە ئامانجی بەرزو گەورەوە جوانە!

تا ئەو کاتەش وەکو مرۆڤ بیردەکەیتەوەو مرۆڤایەتی لەنێو دەمارەکانتا مابێ، لە ئامانجەکانت دوودڵ مەبە، دڵنیابە کارەکانت سوودبەخشن.

سەرکەوتنیش هەمیشە کارێکی مادیو مەحسوس نییە! ئێمە تەنها بۆ ئامانجە مادییەکان هەوڵ نادەین!!

ماندووبوونو شکست، هەوڵدانو زەحمەت، چێژ دەبەخشن بە ژیان، ڕامەوەستەو قوربانی بدە، ژیان بێ ماندووبوونو قوربانیدان، بەهایەکی نییە، هیچ ئامانجێکیش بێ قوربانیدان، بەدی نایەت!

دڵنیابە دیمەنی ململانێی تۆ، لەگەڵ دژوارییەکانی ژیاندا، بۆ گەیشتن بە ئامانجە گەورەکانت، جوانترین دیمەنی سەر ئەم دونیایەیە!

تەنها ئارام بگرەو بەردەوام بە، دڵنیابە دەگەیتە هەموو خەونەکانت!

ئەندرۆ کارینگی دەڵێ: مرۆڤێك کە دەتوانێ ئارام بگرێت، دەتوانێت هەموو شتێکی دی بکات، بە ئارامگرتن تۆ هەرگیز ناڕووخێی، بەڵکو دەزانی؛ هەموو ئەو ناڕەحەتییانە بۆ ئەوەن، تۆ بگەی بە ئامانج!

چونکە گەیشتن بە ئامانج بێبەرامبەر نییە!

هاوکات لە هیچ مەترسێ، هەموو ئەو شتانەی کە لێیان دەترسی، درووستکراوی هەستی خۆتن.. جیهان، هیچی پێ ناکرێ، بەرامبەر ویستو ئیرادەی تۆ!

ئەوان ناتوانن بەرامبەر بە قەدەری خودا هیچ بکەن! کەواتە: شتێك نییە لێی بترسی، جگە لە خودایەکی میهرەبان!

دڵنیابە لە دژوارترینو سەختترین ساتەکانی ژیانتدا، تۆ لە هەموو کەسێك شایەنتری بە سەرکەوتنو گەیشتن بە ئامانج، چونکە تۆ هەوڵدەدەیتو زێتر لە کەسانی تر ماندوو بووی، بۆیە ئاوا زەحمەت دەکێشی!

نەکەی چیدی بگری، چونکە دڵنیام ساڵی ڕابردوو زۆر گریاوی، ئەمڕۆ کە سەرەتای ساڵێکی نوێیە گریان وەلانێ، چونکە هیچ سوودێکی نییە، پیرەمێردی شاعیر دەڵێ: ئەگەر گریان چارەسەری کێشەکانی کردبا، دەرمانخانەکان لە بری دەرمان پیازیان دەفرۆشت!

لە کۆتاییدا زۆر بە سادەیی پێت دەڵێم: ئازیزم شکست هەلێکی نوێیە، بۆ ئەوەی سەرلەنوێ دەست پێ بکەیتەوە، بەڵام ئەمجارە، بەزیرەکیو پلانێکی گەورەترەوە!!

ئەگەر دوای خوێندنەوەی ئەم بابەتە، گۆڕانکاری بەسەر ڕەوتی ژیانتدا نەهات، ئەوا وریابە؛ تۆ بە ئاڕاستەیەکی هەڵەدا، درێژە بە ژیانت دەدەیت!

کارگێڕی بە گــــوفتار

ئاشکراکردنی نهێنییەکانی خۆت، گەمژەییە..
درکاندنی نهێنی هاوڕێکانیشت، خیانەتە!

ڤۆڵتێر

هیچ بەختەوەرییەک، لەگەڵ ئاسوودەیی
ویژداندا، هاوتا نییە.

ئیبن باجە

گۆشت بەبێ خوێ، منداڵیش بەبێ پەروەردە،
خراپ دەبن!

پەندێکی دانیمارکی

لووتکەی شێتی ئەوەیە، کە مرۆڤ بە
هەژاری بژیو بەدەوڵەمەندی بمرێت!

جۆڤینال

ئەو شوانەی شانازی بە گورگەوە دەکات،
مەڕی خۆشناوێت..

دیدرۆ



کێ خودای باش لە بیرە؟

ڕاهیبێك پاڕایەوە لە خودا، کە خۆشەویستێکی خودای پیشان بدات، خوداش فەرمانی پێکرد، بچێتە لای جووتیارێك، کە لە نێو ڕەزو باخەکەیدا، فەلاحەتی دەکرد!

کاتێك گەیشتە لای جووتیارەکە لێی پرسی: تۆ چی دەکەیت، تا خودا ئاوا خۆشی دەوێیت؟

جووتیارەکە گوتی: کە بەیانیان زوو هەڵدەستم، نوێژدەکەمو یادی خودا دەکەم، پاشان دەست بە کارەکەم دەکەمو ئارەق دەڕێژم تا ئێوارە، کە دەگەڕێمەوە، شەویش نوێژ دەکەمو یادی خودا دەکەمو پاشان دەخەوم!

ڕاهیب کە ئەمەی بیست پێی گوت: حەتمەن من بە هەڵە هاتوومەتە لای تۆو بە شوێن کەسێکی دیدا دەگەڕێم! چونکە پێی سەیر بوو، ئاوا بە ئاسانی خۆشەویستی خودای بەدەست هێنابێ!

ئەو کاتەی ڕاهیب گەڕایەوە بۆ ماڵ، خودا فەرمانی پێکرد گۆزەیەك شیر هەڵبگرێو بیبا بۆ بازاڕو پاشان بیهێنێتەوە، بێئەوەی بهێڵێ دڵۆپێکی لێ برژێ!

ڕاهیبیش وەهای کرد!

بەڵام کاتێ گەڕایەوە، خودا لێی پرسی: لە ڕێگا، تا گەڕایتەوە، چەند جار یادی منت کرد؟

ڕاهیبەکە گوتی: هیچ جارێ، چونکە گۆزە شیرەکە، هەموو بیرو هۆشی داگیرکردبووم!

خوداش پێی گوت: گۆزەیەك شیر، هەموو بیرو هۆشی داگیر کردیو منی لەیاد بردیتەوە، بەڵام جووتیارێك بەو هەموو کاروبارو سەرقاڵییەوە، ڕۆژانە دوو جار یادی من دەکات!

لەم چیرۆکەوە فێر دەبین:

١- ژیان تەنیا پێکەوەنانی پارەو پوول نییە، فەرامۆشکردنی ڕۆح، زیانێکی گەورەمان پێ دەگەیەنێت!

٢- نابێت سەرقاڵبوونمان بە دنیاو سەروەتو سامانو کارو کاسبییەوە، خودای گەورەمان لە یاد بباتەوەو نەتوانین ڕۆژانە یادی خودا بکەین.

٣- مرۆڤێك، خودایەك لە یاد بکات، کە هەرچی هەیەتی خەڵاتی ئەوە، چۆن مرۆڤەکانی دەوروبەری لە یاد ناکات؟!

٤- تێکەڵبوونی مرۆڤ بە مادەو باوەشکردنی بە دنیادا، هەموو بەها جوانەکانی لەلا کاڵ دەکاتەوە، ئەگەر نەتوانێ هاوسەنگی لە نێوان داواکارییەکانی ڕۆحو مادەدا بکات.

٥- پارەو دەوڵەمەندی، کلیلی بەختیاری نین، بەڵکو نەزانینی ئێمە بۆ شێوازی مامەڵەکردنو سوودوەرگرتن لێیان، وامان لێ دەکات؛ لەبری ئەوەی سوودمەندبین لێی، جگە لە نیگەرانیو دڵەڕاوکێ، هیچی دی بەشمان نابێت!

٦- سەروەتو سامان لە بنەڕەتدا نیعمەتو خەڵاتی خودایەو خزمەتکاری مرۆڤەو دوژمنی مرۆڤ نییە، بەڵام ئەوە ئێمەین دەبین بە خزمەتکاریو بە تێنەگەیشتنمان لەم نیعمەتە گەورەیە، لە دنیادا لەبری ژیانمانی پێ بکەینە بەهەشت، دۆزەخێکی پێ ساز دەکەین!

٧- مەترسە با شیرەکە برژێ، با پارەو سامانەکانمان کەمو زیاد بکات، بەڵام گرنگ ئەوەیە، ئێمە خودا لە یاد نەکەین، میهروبەزەیی دڵەکانمان جێنەهێڵێو لە مرۆڤایەتی خۆمان نکووڵی نەکەین!

٨- ئەگەر پارەو سامانەکانمان، خودامان لە یاد بەرێتەوە، ئەوا ئێمە هەموو شتێکمان لە دەست داوەو جگە لە بازرگانێکی مایەپووچو موفلیس، هیچی دی نین!

ئەگەر کەسێك خودای لە یاد چوویێت، دەبێ کێی لە یاد مابێ؟!



تەنها بۆ سەرکردەکان

پارێزگاریکردن لە ئاشتی، لە درووستکردنی سەختترە.

پەندێکی ئینگلیزی

ئازایەتی بەرەوئەستێرەکانت دەبات، ترسنۆکیش بەرەو مەرگ.

سینیکا

ڕاستگۆیی بەهاری دڵە، زەکاتی ڕەوشتە، بەرهەمی پیاوەتییە، مەشخەڵی ویژدانە.

پەندێکی عەرەبی

هەندێك کەس دەڕۆنە سەر لووتکەکان، تا جیهان بیانبینێت..
هەندێکیش دەڕۆنە سەر لووتکەکان، تا جیهان ببینن!

نەسیم سەمادی

ئەوانەی لە لووتکەی کێودا ڕاوەستاون، لە ئاسمانەوە دانەباریون!

کاتێك براکان پێکەوەو بە یەك دەست کاردەکەن، شاخ دەگۆڕن بۆ ئاڵتوون.

دیل کارنگی

دوای پاروویەك بۆ ژیان، یەکەم پێداویستی بۆ گەلان، پەروەردەیە.

دانتۆن



ئا: هۆگر محمد عەولا

کورتەیەک سەبارەت بە پلانی ستراتیژی

(چەمك‌و توخمەكانی‌و گرنگی‌و بوارەكانی)

پێشەکی:لەم ڕۆژگارەی ئەمڕۆدا، وشەی ستراتیژیمان زۆر بەرگوێ دەكەوێت، بەتایبەتی لە گۆڕەپانی سیاسیدا، لەبەرئەوە بە پێویستم زانی، كە تیشك بخەمە سەر چەمكێكی وەها پێویست، كە زۆر گرنگە شی بكرێتەوە بۆ خوێنەران، بە تایبەتی قوتابیانی بەشی كارگێری لە سەرجەم زانكۆو پەیمانگاكانی هەرێمی كوردستاندا، كەلەم بارەیەوە، سەرچاوەی كوردی زۆركەمە، یان هەر نییە.

چەمكی پلانی ستراتیژی

لەڕووی زمانەوانییەوە، وشەیەكی كۆنی یۆنانییە "لە بنەڕەتدا لە وشەی ستراتیژیوس (strategos)وەرگیراوە، بە واتای هونەری سەركردایەتیی سەربازی، كە هەتاوەكو سەدەی هەژدەهەم بەم مانایە بەكار دەهات؛ بۆ بەدیهێنانی ئامانجی سیاسی، پلانی بەردەوام لە بەڕێوەبردنی هێزی جەنگی‌و دانانی پلانی گشتی لە جوولەكانی جەنگ. بەڵام ئەم تێگەیشتنە بۆ ئەم چەمكە گۆڕانی بەسەرداهات، لە بەكارهێنانێكی سەربازییەوە، بۆ بەكارهێنانێكی مەدەنی، كە ئەمەش بۆ چوارچێوەی بەڕێوەبردنی كارەكان (إدارة الأعمال) دەگەڕێتەوە.

زانایانی بواری كارگێری، لەبارەی چەمكی ستراتیژییەوە، ڕای جیاوازیان هەیە، وەك ئەم زانایانەی خوارەوە:

* گلاوك Glauck بەم شێوەیە پێناسەی كردووە: ستراتیژی پلانێكە؛ بەشدارە لە پێداچوونەوەی ئامانجەكانو جێبەجێكردنی لەگەڵ ژینگە، هەروەها دەڵێت: ستراتیژی پلانێكی یەكگرتووو تەواوە بۆ پێداچوونەوەی ئامانجەكانی مەرسومی‌و پێداچوونەوەی جێبەجێكردنی لەنێوان كۆمپانیاو ئەو ژینگەی تێیدایە.

* ئەندروز (Andrews) بەم شێوەیە پێناسەی ستراتیژیی كردووەو دەڵێت: ستراتیژی بریتییە لە "كۆمەڵێك ئامانجو مەبەستی سەرەكی‌و سیاسەتو پلان، باوترین بڕیارەكانی ناوخۆی كە پێشكەشكراوەو ئاشكراكردنێكی ئامانجی‌و ڕوانینەكانی‌و مەبەستەكانی، دەرئەنجامی ئەم بڕیارە سیاسەتو پلانی پێویستە بۆ پێداچوونەوەی ئەم ئامانجە.

*منتزبرط دەڵێ: ستراتیژی "بریتییە لە پلان، یان ئاڕاستە (الاتجاه)، یان پرۆگرام، بابەتی كارە بۆ بەدیهێنانی ئامانجەكان.

* تۆماسThomas دەڵێت: ستراتیژی بریتییە لە "چالاكییەكو پلانێك، كە ڕێكخراو بڕیاری لەسەرداوە لەسەر ماوەیەكی درێژ كە دابینی دەكاتو یەكدەگرێتەوە لەگەڵ ئامانجەكانی لەگەڵ پەیامەكەیدا، بەیەكگەیشتنی پەیامی لەگەڵ ژینگەی دەوروبەر لەگەڵیدا بەڕێگایەكی بەهێزی كاراو لەگەڵ توانایەكی بەرز لە هەمان كاتدا.

* زانا ڕۆبێرت(Robert) دەڵێت: ستراتیژی بریتییە لە: "پرۆسەیەكی بڕیاردان كە پەیوەندیدارە بە پسپۆڕی‌و دەرامەتەكانییەوە لە ماوەی شیكردنەوە كاریگەرییەكانی ژینگەكەیەوە كە بنیاتنانی ڕێكخراو لەسەر پێداچونەوەی پەیامەكەی‌و گەیاندنی بە مەبەستەكانی‌و ئامانجەكانی.

* كۆتلەر(Kotler) دەڵێت: ستراتیژی بریتییە لە" كردارێكی كارگێری تایبەت بە شێوەیەك پەیوەندیدارە لە نێوان ئامانجەكانی ڕێكخراو.

لەم پێناسانەوە دەتوانین ستراتیژی، پوخت بكەینەوە بۆ ئەم كۆڵەكانەی خوارەوە:-

* پلان: ستراتیژی پلانێكی كارگێری باڵایە.

* ئامانج: ئامانجەكان كەرەستەی دروستكردنی پلانی ستراتیژین.

* دەرامەتی ڕێكخراو: ستراتیژ دادەنرێت بۆ بەڕێوەبردنی دەرامەتەكانی ڕێكخراو، مەبەست لە دەرامەتەكانی ڕێكخراو سەرچاوەی مرۆیی‌و دارایی‌و زانیارییەكانو هەبووەكان دەگرێتەوە كە توخمەكانی پێكهێنانی ڕێكخراون.

* ژینگە:- دەبێت ستراتیژی بەشێوەیەك دابندرێت كە بگونجێ لەگەڵ ژینگەی ناوخۆو دەرەكی ڕێكخراو.

* ماوەیەكی درێژ:- ستراتیژی پلانێكە كە بۆ ماوەیەكی درێژ دادەندرێت كە لەوانەیە(٢١) ساڵ، یان (٢٥) ساڵبێت.

هەر بۆیە دەتوانین ستراتیژی پێناسە بكەین بەوەی كە "بریتییە لە پلانێكی كارگێری باڵا، كە درێژخایەنو دووبارە بووەیە، پلانی ستراتیژی تەنها لەلایەن كارگێری باڵای ڕێكخراودا دادەنرێت، بەڵكو كارگێری خوارووش مافیان هەیە لە بەشداریكردنی بڕیارە ستراتیژییەكان لەسەر شێوەی ڕێكخستنی نافەرمی‌و بەدەستهێنانی ڕەزامەندی تاكەكانی ناو ڕێكخراو. نموونە: كۆمپانیایەكی نەوت پلانی دانا بۆ دەرهێنانی نەوت، ڕۆژانە ١٠٠٠ بەرمیل بۆ ماوەی ٢٠ ساڵ، ئەم پلانە پلانێكی ستراتیژییە، چونكە درێژخایەنە.

توخمەکانی پلانی ستراتیژی:-

١- دیاریکردنی پەیامی ڕێکخراو، (مەبەستمان لە پەیامی ڕێکخراو چوارچێوەیەکی بەهاو ڕەوشتو شێوازە، کە کاری پێدەکرێت لە ڕێکخراودا، مامەڵەی پێدەکات لەگەڵ دەوروبەرەکەیدا، نموونە: پەیامی ڕێکخراوێکی پیشەسازی بریتییە لە "پێشکەشکردنی کاڵا، یاخود خزمەتگوزارییەك بە کوالێتییەکی باشو لە بازاڕێکی دیاریکراودا، بەنرخێکی گونجاو، چەند کەسانێك لێی سوودمەندبن، بە تێچوویەکی گونجاو، یان کەم".

٢- دیاریکردنی ئامانجەکانی ستراتیژی.

٣- شیکردنەوەی ژینگەی دەرەکی بۆ ڕێکخراو. (مەبەستمان ژینگەی ئابووریو ژینگەی ڕۆشنبیریو ژینگەی ڕامیاریو ژینگەی ڕکابەریو ژینگەی تەکنەلۆژیو ژینگەی هێزی کارو ژینگەی بەکاربەرو سیستەمی ژینگەی ماددییە کە کاریگەرن لەسەر کانی کار.

٤- شیکردنەوەی ژینگەی ناوخۆ.. (مەبەستمان ئامانجو ڕۆشنبیریو پەیامی ڕێکخراوو ڕەگەزی مرۆیو ماددیو زانیارییەکانو ئامێرەکانو کاڵاو خزمەتگوزاری)ە.

٥- هەڵبژاردنی ستراتیژی.

٦- جێبەجێکردنی ستراتیژی.

٧- هەڵسەنگاندنی ستراتیژی.

سوودو گرنگی پلانی ستراتیژی:-

١- ڕوونی خەونەکانی ئایندەو دیاریکردنی ئامانجەکان.

٢- بەکارهێنانی نموونەیی بۆ دەرامەتو تواناکان.

٣- دەبێتە هۆی زیادبوونی توانای بەڕێوەبردن لە کۆنترۆڵکردنی دەرامەتەکان.

٤- چاکردنو بە جێهێنانو سەرخستنی لە سەر ئاستە جیاوازەکان.

٥- چارەسەری کێشەکان بە ڕێگای پرۆگرامی.

٦- تێگەیشتن لە ئەزموونەکانی کۆنو ئەزموونەکانی دیکە.

٧- گواستنەوەی زانیاری بەخێرایی بۆ بەشە جیاوازەکانی.

٨- درووستکەری بەهاکانە (القیم)، مەبەستی سەرەکی ستراتیژی بریتییە لە درووستکردنو هێنانەکایەی بەهایەکە بەکارهێنەرەکانو خاوەن بەرژەوەندییەکان سوودی لێدەبینن.

دەبێت ئەمەش لە یاد نەکەین، گەر ستراتیژێکی باشمان نەبێت، بە جۆرێك نەگونجێت لەگەڵ ژینگەی دەرەوە، یاخود ژینگەی ناوەوە، ئەوا تووشی ئاستەنگ دەبین، بە پێچەوانەشەوە.

بوارەکانی ستراتیژی:-

١- ستراتیژیی بازاڕسازی (تسویق): بریتییە لە چەند هەنگاوێك لەسەر باشکردنی بەرهەمو بازاڕو ئامانجەکانی بۆ پێشکەوتن، یان دانانی پلانی بازاڕسازی درێژخایەن. ستراتیژیی بازاڕسازی ئەرکی هەنگاوێکی گشتییە، کە ئەرکی هەڵبژاردنێکی تەواوەو شیکردنەوەی بازاڕێکی ئامانجدارە لە یەك لایەن، لایەنی دووەم دیاریکردنی تێکەڵاوی بازاڕسازی. ستراتیژیی بازاڕسازی بریتییە لەڕامیاریی بازاڕسازی سنووردار، بەڵام لە ڕاستکردنەوەیە، یان کاریگەرییە لەسەر لایەنێك، یان وەکو قۆناغی خولی ژیانی بەرهەم، بەڵام خوێندنەوەو پلانی گشت قۆناغەکانی خولی ژیانی بەرهەم پێی دەوترێت ستراتیژیی بازاڕسازی، ستراتیژیی بازاڕسازی دەستنیشانکردنی ئامانجە سەرەکییەکانی، سیاسەتە درێژخایەنەکانە بۆ ماوەیەکی درێژ، کە فەرمانڕەوایی دەکات لەسەر دەرامەتو بەکاریان دەهێنێت، لەپێناو پێشخستنی دەرچووەکان، بۆ مەبەستی بەدیهێنانی ئامانجەکان. ستراتیژیی بازاڕ پلانێکی درێژخایەن لە بەکارهێنانی دەرامەتەکانو بەدیهێنانی مەبەستەکان، نموونە (هونەری بەکارهێنانی دەرامەتەکان بە شێوەیەکی نموونەیی.

٢- ستراتیژییەتی کردارەکانی بەرهەمهێنان: ئەم ستراتیژیە پەیوەستە بە کردارەکان، کە ئاڕاستە دەکرێت بە تایبەتی بۆ ستراتیژییەتی بازاڕسازی، لەم ستراتیژیەدا تەرکیز دەکرێتە سەر خوودی بەرهەمەکە، جۆریو باشییەکەی لەگەڵ گرنگیدان بە کەمی تێچوونی.

٣- ستراتیژیی دەرامەتە مرۆییەکان: بنیاتنانی ستراتیژییەتە سەرەکییەکانە بۆ بەڕێوەبردنی پلانی ستراتیژی. مەبەست لەم جۆرە ستراتیژییە توێژەران ڕوونیان کردۆتەوەو دەڵێن:"ستراتیژیی بنیاتنانی دەرامەتەمرۆییەکانی، ئاڕاستەکردنیان بەئاڕاستەیەکی درێژخایەن بۆ بەرەوە پێشبردنی پێداویستییەکانی لە دەرامەتە مرۆییەکان بەپێی جۆرو بڕ(جۆری پسپۆڕی کەسەکانو ژمارەیان) ".

٤- ستراتیژیی دارایی: ئەم ستراتیژییە، کاری دابینکردنی دەرامەتە داراییەکانە، تا بگونجێت لەگەڵ تواناداا، لە ماوەیەکی درێژخایەندا، پێشبینیکردنی بودجەی درێژخایەنە، کە ئەمەش پێی دەوترێت ئابووری پێنجی، واتە کە بودجەی پێنج ساڵ دواتری دەخەملێنێت بەپێی پلانە ستراتیژییەکەی.

٥- ستراتیژیی فراوانبوون (گەشەکردن - گەشەپێدان):- ئەم جۆرە ستراتیژییە بەکاردێنن بۆ فراوانبوونو بنیادنانی گەشە، کاتێك ئارەزووی فراوانبوونی کارەکانو چالاکییەکانیان، یان زیادکردنی قەبارەی بە کردنەوەی بواری دیاریکراوو سەردەمییانە بۆ چالاکی کردارەکانی. هەروەها ستراتیژییەکەی، ستراتیژییەتی گەشەیە لەمیانەی ئەم ستراتیژییەدا هەڵدەستن بە بەڕێوەبردنی دەرامەتە مرۆییەکان بە ڕاکێشانی زیاتر لە سەرچاوە مرۆییەکان، بۆ نەخشەکێشانی کارەکانی داهاتوو کە داواکاری ستراتیژییەتی گەشەکردنە، کارکردن لەسەر گەشەکردنی هەڵبژاردنو دامەزراندن، پرۆگرامی مەشقو گەشەپێدان، دیاریکردنی پلانی نوێ بۆ کردنەوەی گەشەپێدانی وەزیفیو هەڵسەنگاندنی وەزیفەی نوێ.

سەرچاوەکان:

کتاب: ١- خلیل محمد حسین الشماغ، د.خضیر کاظم حمود، نظریة المنظمة، ط ١– بغداد، ١٩٨٩.

٢- طارق محمد السویدان،کیف تکتب خطة استراتیجة، قرطبة للنشرء التوزیع – الریاض، ٢٠٠٤

٣- محمد عبد السمیع، د.احمد طیبة، اساسیات الإدارة العامة، دار جلیس الزمان، عمان – الاردن، ط ١، ٢٠١٠

٤- صالح مهدي محسن العامري، د. طاهیر محسن منصور الغالبي،الادارة والاعمال، داروائل، عمان - الاردن، ط٢، ٢٠٠٨

٥- عبد الحمید عبد الفتاح المغربي، الإدارة الاستراتیجیة في البنوك الاسلامیة، المعهد الاسلامیة للبحوث والتدریب – جدة، ط ١.

٦- ٢٠٠٤حسین حریم، مبادئ الإدارة الحدیثة، دار الحامد، الاردن،ط ٢، ٢٠٠٨.



زاراوەی کارگێڕی

گرێبەستی کارگێڕی (العقد الإداري): هەموو گرێبەستێك بەڕێوەبەرایەتی لایەنێکی بێت، بۆ ئاسانکارییە لە بواری خزمەتگوزارییە گشتییەکاندا، ئەو گرێبەستە، چەند مەرجێکی تێدا دیاری دەکرێت، کە لە یاسای «گرێبەست»ی تایبەتیدا نییە، لە گرێبەستی کارگێڕیدا بەرژەوەندی گشتی زاڵە بەسەر بەرژەوندی تایبەتیدا.

تایبەتمەندی گرێبەستی کارگێڕی لەوەدایە، کە تەنها بەڕێوەبەرێتی مافی گۆڕانکاری «چاکردنی» یاسای کارگێڕی هەیە، هەروەها بەڕێوەبەرێتی مافی سزادانی لایەنی کەمتەرخەمی «ئەولایەنەی گرێبەستەکەی لەگەڵدا دەکرێت» هەیە، ئەگەر پەیوەست نەبوو بەندەکانی گرێبەستەکەوە، ئەو کاتەش ئەو بنەمایە بەسەریدا دەسەپێت، کە دەڵێت: «گرێبەست شەریعەتی هاوپەیمانانە» ئەم بنەمایە گرێبەستی کەسەکان بەڕێوە دەبات، نموونەی گرێبەستی کارگێڕی: (گرێبەستی کاری گشتی)..

جیاکردنەوەی دەسەڵاتەکان (فصل السلطات):

جیاکردنەوەی دەسەڵاتەکان، بنەمایەکە لە بنەماکانی دەسەڵاتو کارگێڕی گشتی، جیاکردنەوەی دەسەڵاتەکان لەسەر دوو کۆڵەکە بنیاد دەنرێت:

یەکەم: دابەشکردنی دەسەڵاتەکانی دەوڵەت بۆ سێ دەسەڵات:
دەسەڵاتی یاسادانان، دەسەڵاتی جێبەجێکاری، دەسەڵاتی یاسایی.
دووەم: کۆنەکردنەوەی ئەم دەسەڵاتانە لە دەستەیەکدا.

زۆربەی دەستوورەکانی جیهان ئەم بنەمایە جێبەجێ دەکەن، هەرسێ دەسەڵات لەلایەن دەزگای تایبەتو پسپۆڕەوە بەڕێوەدەبرێن، سەرەڕای یارمەتیو پشتگیریی نێوانیان بەشێوەو ئەندازەیەکی درووست.

کارکردن سەلماندوویەتی مەحاڵە بتوانرێت بەشێوەیەکی تەواو، جیاکاری لە نێوان هەرسێ دەسەڵاتدا بکرێت، بۆیە هەوڵ دراوە بەچەندین شێوە هاوسەنگیو چاودێری دوو لایەنە لە نێوانیاندا جێبەجێبکرێت. ئەو هاوکارییانە هەندێکیان دەستوور بڕیاری لەسەر داوە، بڕێکیان بە عورفی کارگێڕی پیادە دەکرێن.

بەهۆی ئەو بڕیارانەوە، کە دەسەڵاتی جێبەجێکاری پێیداوە لەدەرکردنی «سیستەمو ڕێنمایی»دا، زۆربەی سیستەمەکان لە چوارچێوەی جیاکردنەوەی دەسەڵاتەکان بەتەواوی هاتوونەتەدەرەوە، سیستەمە جیاوازەکان، جیاوازن لەچۆنێتی هاوکاری نێوان دەسەڵاتەکان، هەندێکیان لەسەرووی یاسادانانەوەن، وەك ئەوەی لە نێوان «دەسەڵاتی یاسادانانو جێبەجێکاریدا هەیە»، هەندێکیان لەسەرووی دەسەڵاتی جێبەجێکاریەوەن، وەك ئەوەی لە سیستەمی سەرۆکایەتیدا هەیە «دەسەڵاتەکان لە دەستی سەرۆکێکی هەڵبژێردراودا کۆدەکاتەوە» یان هەوڵ دەدات هاوسەنگییەك لە نێوان ئەو دوو دەسەڵاتەدا «دەسەڵاتی یاسادانانو دەسەڵاتی جێبەجێکاری» بکات.

هەرچی دەسەڵاتی دادوەرییە سیستەمەکان بڕیاریان داوە بە سەر بەخۆی بمێنێتەوە. وەك دڵنیاییەك بۆ سەربەخۆییو پاکیو بێلایەنی دەسەڵاتی دادوەریی.

قەواڵە حکومییەکان (السندات الحکومیة): حکومەت ئەم قەواڵانە دەردەکات، کە بریتین لە قەرزێك حکومەت لە خەڵك، یان لە دامەزراوەکان وەری دەگرێت، بۆ دابینکردنی پێداویستییەکانی وەك: خەرجییەکانی جەنگ، ئەو کات

پێی دەگوترێت (قەرزەکانی شەڕ)، یان بۆ دابینکردنی پێداویستییەکانی ئابووریو گەشەکردن، کە ناودەبرێت بە (قەرزی بەرهەمهێنان)، یاخود (قەرزی گەشەکردن)، ماوەی ئەم قەوالانە جیاوازە، هەندێکیان ماوەکورتن، لە مێژووی دەرچوونی قەوالەکەوە ماوەکەی بە (٥) ساڵ دادەنرێت، قەوالەی ماوەناوەندیش ماوەکەی بە (٢٠) ساڵ دادەنرێت، هەرچی قەوالەی ماوە درێژە، ماوەکەی بە زیاد لە (٢٠) ساڵ دادەنرێت.

پەیوەندی مرۆییەکان (علاقات الإنسانية): پەیوەندییە مرۆییەکان، جۆرێکە لە پەیوەندی نافەرمی لە ڕێکخراوەکاندا، لەنێوان کۆمەڵێك خەڵکدا دروست دەبێت، بە هیوای بەهێزکردنی پەیوەندی نێوانیانو کەمکردنەوەی فشارە دەروونییەکان کە پەیوەندییە یاساییەکان لە ڕێکخراوەکاندا دروستی دەکات، هەروەها درێژکردنی دەستی یارمەتیو گفتوگۆکردن لە نێوان کارمەندو کرێکاراندا لە کاتی ڕوودانی کێشەو کارەساتە جیاوازەکاندا.

لەلایەکی ترەوە پەیوەندی گشتی کە لەسەر بنەمای ڕێز لە تواناو شارەزاییو لێهاتوویی هەر کەسێك لە ڕێکخراوەکاندا دروست دەبێت، ئەو تواناو لێهاتووییانە بە بەهایەکی بەرز دەنرخێنرێت، هەروەها پەیوەندی مرۆیی لەسەر بنەمای ڕێزی دوو لایەنە لە نێوان بەڕێوەبەرو جێبەجێکاراندا دروست دەبێت، بە هەمان شێوە پەیوەندی مرۆیی لە نێوان کرێکاراندا دروست دەبێت، بەپشت بەستن بە نیازپاکیو هەست خاوێنی بەرامبەر بە یەکترو تێڕوانینیان بۆکار.

پێویستە لایەنی مرۆییانەی سەرۆکەکان، بەرامبەر هاوکارەکانیان لەم چەند لایەنەی خوارەوەدا دەربکەوێت:-

١- دەربڕینی سۆزو خۆشەویستی بۆ هاوکارانو ئەو کەسو لایەنانەی ڕێکخراوەکە خزمەتگوزارییان بۆ دابیندەکات.

٢- لێخۆشبوونو لێبوردن، دەرنەبڕینی توڕەیی لە کاتی ڕوودانی هەڵەوهەڵەشەییدا، ڕاستکردنەوەی هەڵەو کەموکوڕییەکان دوور لە سزادانی هەستی کەسەکان.

٣- هاوکاریکردنی بەردەستان بە بەشداریپێکردنیان لە دەرکردنی بڕیاردا «ئەو بڕیارانەی پەیوەستن بە بەردەستانەوە».

٤- دابینکردنی پێداویستی مادی، دەروونیو کۆمەڵایەتی بەردەستان.

٥- چارەسەرکردنی ئەو کرێکارانەی کە شازن بە ڕێگای فەرمیو بە شێوازی مرۆییانە.

٦- ئامۆژگاریکردنی کرێکاران، پاراستنی نهێنییەکانیان، دڵنیایی کردنەوەی کرێکاران لە بەدیهێنانی بەرژەوەندییەکانیان.

هێزی کار (القوى العاملة): هێزی کار بریتییە لە: کۆمەڵێك خەڵك، لە تەمەنێکی دیاریکراودا توانای کارکردنیان هەیە، دەگەڕێن بەدوای دۆزینەوەی کاردا، بەپێی ئەو بارودۆخەی کارکردنی تیادا ڕادەگەیەنرێت.

هێزی کار بەمشێوەیە باسدەکرێت:-

١- بە زۆری تەمەنی کارکردن بە (١٥ تا ٦٥) ساڵیی دیاریکراوە، لەم چەمکەدا منداڵانی خوار (١٥) ساڵ، هەروەها ئەو پیاوانەی کە (٦٥) ساڵ تەمەنیان تێپەڕاندووە جیادەکرێنەوە، ئەم کەسانە «مێردمنداڵانو گەورەپیاوان» بەشێوەی جیا «ناو بەناو، یان ماوە ماوە» کاردەکەن، بەڵام ناخرێنە چوارچێوەی هێزی کارەوە.

٢- دابینکردنی توانای کار لە چوارچێوەیەکی دیاریکراودا دەبێت، بەدەر لە پسپۆڕیو ئاستی لێهاتوویی کەسی ئیشکەر.

٣- ئامادەی کارکردنو گەڕان بەدوای کاردا، واتە کەسی ئیشکەر دەبێت توانای ئیشکردنی هەبێتو وێڵ بێت بەدوای کارکردندا، هەرکات هەلی کارکردنی دۆزییەوە دەبێت پەیوەست بێت بەکارەکەیەوە، ئەگەر کەسی کارکەر هەوڵی دۆزینەوەی کاری نەدا، یان کاتێك کاری کەوتە دەست ئامادەی کارکردن نەبوو، ئەوکات ئەو کەسە بەهێزی کار ناژمێردرێت، هەرچەندە توانای کارکردنو خاوەن لێهاتوویی بێت.

٤- هێزە چەکدارەکان، قوتابیان، کابانی ماڵ، بەندکراوەکان، خانەنشینیان، ئەوانەی ئارەزووی کارکردنیان نییە، پەککەوتووانو منداڵان، لەبواری هێزی کاردا هەژمار دەکرێن.

لێرەدا پێویستە جیاکارییەك بکرێت لە نێوان هێزی کارو سەرچاوەی مرۆییدا، هێزی کار پێشتر باسکرا، بەڵام سەرچاوەی مرۆیی کۆمەڵێك خەڵك، یان دانیشتوانە لە هەرێمێکی دیاریکراودا. بە واتایەکی تر سەرچاوەی مرۆیی ئاماژەیە بۆ هەموو تاکێك لە کۆمەڵگادا بتوانێت سودێك بە کۆمەڵگاکەی بگەیەنێت. سەرچاوەی مرۆیی لە هەموو کۆمەڵگایەکدا بوونی هەیەو سەرچاوەیەکی شاراوەیە، ئەگەر گەشەی پێبدرێت دەبێت بە سەرچاوەیەکی کارا کە لە گشت سەرچاوەکانی تر گرنگترە، هیچ کۆمەڵگایەك بەدەر نییە لەسەرچاوەی مرۆییو تایبەتمەندییەکانی.

ڕاگرتنی کار (وقف عن العمل): مەبەست لە وەستانی کار ڕاگرتنی فەرمانبەرە بەشێوەیەکی کاتی، لە تەواوکردنی ئەرکەکانی بەهێزی یاسا، سەرەڕای مانەوەی پەیوەندی فەرمانبەر بە کارەکەیەوە، ئەم وەستانە سێ جۆری هەیە:

١- **وەستا بە پێی یاسا:** ئەوەش بە بەندکردنی کارمەند دەبێت، چونکە بەندکردن ئاستەنگێکی مادییە لە جێبەجێکردن لە نێوان فەرمانبەرو کارەکەیدا.

٢- **لە کارخستنی کارمەند بە مەبەستی لێپرسینەوە:** ئەم لە کارخستنە بۆ ماوەیەکی دیاریکراو دەبێت، وەك لێپرسینەوەیەك بەتایبەت ئەگەر کارمەند تاوانبار کرابوو بە تاوانێك، چاوەڕێ دەکرێت تا کێشەکە بەلایەکدا دەخرێت.

٣- **ڕاگرتن لە کار بەمەبەستی پەروەدەکردنی کارمەند:** ئەو لێپێچینەوانەی لەم بوارەدا بەرامبەر بە کارمەند پیادە دەکرێت، چەند شێوەیەك لە خۆدەگرێت لەوانە: ئاگادارکردنەوە، وریاکردنەوەی کارمەند، بەدەرکردنی لەسەر کارەکەی، هەروەها وەستانی فەرمانبەر لە پیادەکردنی کارەکانی بۆ ماوەیەکی دیاریکراوو بەپێی یاسا.



دایکم سکرتێرە!

سکرتێری بەڕێز، ئایا لەدەست زۆری ئەو داواکاریو پرسو ڕا بێشومارانەی لە دەرەوەو ناوەوەی جێکارەکەت لێت دەکرێت، بێزاریت؟ پێویستە ئەم بێزاریو وەڕەسییە وەلانێیت؛ چونکە تۆ، سەرچاوەی جێباوەڕو خێرایی زانیارییەکانیت. سا هەرچەندە، ئەو داواکارییانە زۆرتربن، هێندە چالاکیو پشتبەستنی کەسانی دیکە بە تۆ، زۆرتر دەبن. بۆ پشتڕاستکردنەوەی ئەم گوتەیەش، ئەم بەڵگەی خوارەوە دەخەینە ڕوو:-

خاتوو "بەسۆز"، سکرتێری جێبەجێکارە، لای سەرۆکی ئەنجوومەنی یەکێك لە کۆمپانیا گەورەکان، شارەزاییو ئەزموونی زیاد لە بیست ساڵی هەیە، زۆر بەچاکی فێری ئەوە بووە، کە چۆن زانیاری بەدەست بهێنێت، لە کوێدا بۆی بگەڕێتو چۆن بەکاری بهێنێت.. هەروەها فێری ئەوە بووە، کە چۆن بەرەنگاری گرفتەکان ببێتەوەو چارەیان بکات. بەو پێیەشی بایەخی بەهاوسەنگیی نێوان ماڵو کارەکەی داوە، کاتەکانی سەرۆکەکەیو خێزانەکەی بەباشی ڕێکخستووە.

بڕیار وا بوو: کوڕە گەورەکەی خاتوو "بەسۆز"، ئێوارانی هەموو پێنج شەممانێك، لەگەڵ هاوڕێیەکیدا بچنە دەرەوە، تا وانەی تایبەتیی فیزیا، لای یەکێك لە مامۆستایانی فیزیای قوتابخانەکەیان بخوێنن. خاتوو "بەسۆز"، سەرنجی دا، کوڕەکەی، هەر جارەو کتێبێکی جیاواز لەگەڵ خۆیدا دەبات. بۆیە گومانی لێکردن، کە وەك خۆیان دەیڵێن، وانییە، ئەوان ناچن بۆ وانەخوێندن.

لەبەرئەوەی کوڕەکەی، شوێنی وانەکەو ناوی مامۆستاکەی پێ نەگوتبوو، بیری لە شێوازێکی زیرەکانە کردەوە، تا گومانەکەی پشتڕاست بکاتەوە، یان بیڕەوێنێتەوە. خاتوو "بەسۆز"، بە تەلەفۆن، پەیوەندیی کرد، بە قوتابخانەی کوڕەکەیەوەو ناوو ژمارەی تەلەفۆنی مامۆستایانی فیزیای قوتابخانەکەی وەرگرتو پەیوەندیی بە هەموویانەوە کردو دڵنیابوو لەوەی، کە کوڕەکەیو هاوڕێکەی، هیچ وانەیەکی تایبەتیی فیزیا، ناخوێنن.

پێنجشەممەی دواتر، ئەم دایکە، ڕاستو درۆی کارەکەیانی بۆ خستنە ڕوو، بە کوڕەکەی گوت: ناچیتە دەرەوە، تا پێم نەڵێیت، ئێوارەی هەموو پێنجشەممانێك، بۆ کوێ دەچن؟

پاشان کوڕەکەی، دانی نا بەوەدا کە دەچن بۆ سینەما، هاوڕێی کوڕەکەی تووڕەبوو، کوڕەکەی خاتوو "بەسۆز"ی بەوە تۆمەتبار کرد، کە نهێنیی چوونەکەیانی بە دایکی گووتووە.

کوڕەکەی خاتوو "بەسۆز"یش بەرگریی لە خۆی کردو سوێندی بۆ هاوڕێکەی خوارد، کە شتی وەهای هەر نەکردووە؛ چونکە ئەو پیاوێکە بۆ خۆیو لەبنی قسەی خۆی نادات.. بەڵام هاوڕێکەی باوەڕی پێ نەکردو پرسی: دەی باشە، چۆن دایکت، ناوو ژمارەی ئەو هەموو مامۆستایانەی دەستکەوتووەو پەیوەندیی پێوە کردوون؟!

لێرەدا، کوڕەکەی خاتوو "بەسۆز"، بە زەدەخەنەیەکەوە گوتی: مەگەر لەبیرت چووە، دایکم سکرتێرەو هەموو شتێك دەزانێت!



هەڵەی بزمارێك

و: محەممەد مێرگەیی

بازرگانێـك هەبوو، لـە فرۆشـگە تایبەتەكەی خۆیدا، ڕۆژانە هەموو ئەو شـمەكانەی بۆ دەفرۆشرا كە دەیخسـتەڕوو بۆ كڕیارەكانی، بۆیە هەمیشـە جزدانەكەی پڕبوو لە زێڕو زیو.

كاتێكیـش دەیویسـت بـەر لـە خۆرئاوابوون بگەڕێتـەوە بـۆ ماڵـەوە، پارەكانی دەخسـتە ناو جانتاكەیو جانتاكەشـی دەخستە پشتەوەی زینی ئەسپەكەی، ئینجا بە سواریی دەگەڕایەوە.

لـە نیوەڕۆی ڕۆژێك، لە ڕێگـەدا لای دایە لای یەكێك لە شـارۆچكەكان، لەوێ كاتێك ئەو هێشتا هەر بەسـەر ئەسـپەكەیەوە بـوو، خزمەتكارێكی سەرپەرشتیاری تەویلەی ئەسـپەكان، هاتە لایو بەڕێـزەوە پێی گـوت: قوربان ناڵـی پێی چەپی ئەسپەكەت، بزمارێكی نەماوە.

بازرگانەكە وەڵامی دایەوەو گوتی: باشـە.. بەڵام من بە پەلەمو هێشتاش ناڵەكە بەشی ئەوە دەكات، بچمە ئەو شەش شوێنەی ماومە!

كاتێـك پـاش نیوەڕۆ، لـە جێگەیەكـی دیكەدا، بازرگانەكە لەسەر ئەسپەكەی دابەزی، بۆئەوەی هەندێ خواردنی پێبدات، مەیتەرەكەی ئەوێ هاتە لایو پێی گوت: گەورەم ئەسـپەكەت ناڵی پێی چەپی دواوەی نەماوە، ئایە پێویست نییە؛ بیبەیتە لای ناڵبەند؟

بازرگانەكە وەڵامیدایەوەو گوتی: نەخێر، هێشتا باشەو ئەسـپەكەم دەتوانێت بەباشی بچێتە ئەو دوو شوێنەی ماومەو من پەلەمە! ئینجا دیسـان سواری وڵاخەكەی بووەوەو ڕۆیشت، بەڵام دوای ماوەیەكی كەم، ئەسپەكە كەوتە شەلەشـەلو پشێویی، ئیدی زۆری نەبرد، تا بە تەواوی كەوتە سەر زەویو قاچەكەی شكا!

كابرای بازرگان ناچاربوو ئەسـپەكەی هەر لەو شـوێنە بەجێ بهێڵێتو خۆی جانتا قورسـەكەی هەڵبگرێـت. بەمجـۆرە بە پیادەیی بـەرەو ماڵەوە گەڕایـەوە، بۆیە لە كاتێكی درەنگانی شـەوداو بە ماندوویی گەیشتەوە ماڵ.

لە ماڵەوە بازرگانەكە هەر لەبەرخۆیەوە دەیگوت: ئـەم بزمارە هیچە، بوو بە هۆی ئەم بەڵایە بۆ منو وای لێكردم ئەم هەموو كاتە درەنگ بكەوم!

تەویلە: گەوڕ، پشتیر.

ناڵ: پێڵاوی ئەسپ لە ئاسن.

ناڵبەند: كەسێ كە ناڵ بۆ ئەسپ دەكات.

مەیتەر: خزمەتكاری ئەسپ.

زین: لە دارو چەرم درووسـت دەكرێ، بۆ سەر پشتی ئەسپ.

سەرچاوە: گۆڤاری (ماجد) ژمارە ١٨٦١ساڵی ٢٠١٤

شوكولاتەی KIT KAT

وەك بەناوبانگترین بانگەشەی بازارسازیی سەركەوتوو لە جیهاندا!

وەهاب حەسیب



بازاڕسازی چییە؟ خواستە لەسەر شمەكو خزمەتگوزاریی، بازاڕ شوێنێكە كڕینو فرۆشتنی شمەكی بازرگانی تێدا ئەنجام دەدرێت. ئەگەرچی تێڕوانینو پێناسەی جیاواز بۆ بازاڕسازی كراوە، بەڵام بەشێوەیەكی گشتی دەتوانین بڵێین: بازاڕسازی بریتییە لە: هەموو ئەو چالاكییانەی پەیوەستن بە دابینكردنی خواستی كڕیارو هەمیشەكڕیارەكانەوە لەگەڵ دەستكەوتنی قازانج لەو كارەدا.

لەم ناساندنەوە، چەند ڕاستییەك بەرجەستە دەبن، هەموو ئەو كەسانەی كە خاوەن بەرهەمێك، یان خزمەتگوزارییەكن، پێویستە لە بەرچاوی بگرن، تا كڕیار بەرهەرمو خزمەتگوزارییەكانی "بەراورد بە ڕكابەرانی" پەسەند بكاتو جێگای بایەخی بێت.

١- دەستنیشانكردنی ئەو شێوازەی كڕیارە چاوەڕوانكراوەكان، لە مامەڵەكردندا پەسەندی دەكەن.

٢- دیاریكردنی كڕیار، هەمیشە كڕیارو بازاڕە چاوەڕوانكراوەكان لە داهاتوودا.

٣- بیركردنەوە لە: نەخشەكێشانو پێشخستنی بەرهەمو خزمەتگوزارییەكان، بانگەشەو چاودێریكردنی هەڵمەتەكانی بانگەشەكردن كە پێكدێت لە: بانگەشە، ڕاگەیاندنو پەیوەندیی گشتی لەگەڵ خەڵك، ڕۆژنامەكانو هۆكارەكانی ڕاگەیاندن، تیمەكانی ڕاگەیاندنو تیمی خزمەتگوزاریی كڕیارەكان.

٤- ڕیزبەندی ئەم هۆكارانە لە لیستێكدا تەواو نابێت، هەمیشە لە نوێبوونەوەو زیادبووندایە، ئەوانەی باسكران مشتێكن لە خەروارێك.

ئایا دەزانیت چۆنو لە ناكاو شكولاتەی (Kit Kat) هێرشی كردە سەر وڵاتی یابان؟

ئەم كۆمپانیایە، لە ساڵی (١٩٣٥) لە بەریتانیا لە ژێر ناوی (ڕانتۆب شیكولات كریسب)دا دەركەوت، یەكەم دەركەوتەی شوكولاتەی (كیت كات) لە مایسی ساڵی (١٩٣٦)دا بوو، لە ساڵی (١٩٣٧) ناوی كۆمپانیاكە كورتكرایەوە بۆ (كیت كات شوكولات كریسب)، لە دوای جەنگی جیهانی دووەم بۆ جارێكی دیكە ناوی بەرهەمەكە بۆ (كیت كات) كورتكرایەوە.

دەنگۆی ئەوە بڵاوبووەتەوە ناوی (كیت كات) هەڵگۆڕاوی ناوی یانەیەكی ڕۆشنبیرییە كە لە سەدەی هەژدەهەمدا لە ژێر ئەو ناوەدا دەركەوتووە، ئەو یانەیە بەوە ناسرابوو كاتی خۆی كولێرەی بەتامی فرۆشتووەو دواتر ئەو ناوەی، بووە بە شۆرەتی یانەكە.

ئەمڕۆ شوكولاتەی كیت كات لە كارەكانییدا شوێن پێی

کۆمپانیای نەستەلەی سویسری هەڵدەگرێت.

بێئەوەی پێیبزانین چۆن لە دەمی خۆرەتاو زەردەپەڕێکدا شکولاتەی (Kit Kat) دزەی کردو تێکەڵ بەژیانمان بوو، بەرهەمێك بوو گشتمان ئارەزووی بەکارهێنانی خواردنیمان دەکرد، سەرکەوتنی ئەم بەرهەمە لە بواری بازاڕسازیدا، هەڵێکی چاوەڕواننەکراو، یاخود ڕووداوێکی بێوێنە نەبوو، کە دووبارە بوونەوەی مەحاڵ بێت.

بەڵکو بەرئەنجامی پلانێکی بازاڕسازیی بلیمەتانە بوو، نموونەی ئەم بلیمەتییە، هێرشی لە ناکاوی نەستەلەی (Kit Kat) بوو، بۆ سەر بازارەکانی وڵاتی یابان، هاوکات ناوی کیت کات نزیك بوو لە دەستەواژەی (کیتوکاتسۆ) کە چەمکێکی بڵاوبوو لە ناوگەلی یاباندا، واتە: (ناواتم سەرکەوتنتە)، دەستەواژەیەك بوو قوتابیان، باوکانو دایکیان دەیاندا بە گوێچکەی یەکدیدا، ئەوەی دواتر ڕووی داو پێویستە هەڵوەستەیەکی لەسەر بکەین، پلانی بازاڕسازێکە لەسەر تەختەیەك نەخشەی بۆ کێشرا، کە لە ئاوەزی خەڵکیدا نەخشێکی جوانی هەبوو (ناواتم سەرکەوتنتە). پلانەکە بەم شێوەیە بوو:

ساڵی یەکەم: هاتنە ناوەوەی شوکولاتەی (کیت کات) بۆ بازارەکان لە ڕێگای ئەو خوێندکارانە بوو، کە لە دەرەوەی (تۆکیۆ)ی پایتەختو بەمەبەستی تاقیکردنەوە بەرایییەکان (هەڵسەنگاندن)و دواتر خوێندن ڕوویان لە تۆکیو دەکرد، لەو کاتەدا کۆمپانیاکە بە هەزاران پارچە نەستەلەی (Kit Kat) بەڕەنگی سوورو سەنجراکێشەوە، کە واتای بەخت یاوەرت بێت، بەخۆڕایی بەسەر خوێندکاراندا دابەش کرد، ئەو کات کەس نەیدەزانی ئەم شکولاتەیە، بەرهەمی کۆمپانیای کیت کاتە.

ساڵی دووەم: لەبارەی ئەو بەرهەمەی کە لە میوانخانەکانداو بەخۆڕایی بەسەر خەڵیکدا دابەشکرا، بۆ ساڵی دووەم کۆمپانیاکە بانگەشەیەکی بڵاوکردەوە، کە بەکارهێنانی ئەو بەرهەمە، مایەی بەختەوەرییە، لە کاتێکدا گەلی یابان بەوە ناسراون، زۆر دڕدۆنگن بەرامبەر بانگەشەو ڕاگەیاندن، تەنانەت بێزارن لە بانگەشەو ڕاگەیاندن.

ساڵی سێیەم: لەم ساڵەدا، چەند بانگەشەیەك دەرکەوتن، بەڵام دوور لە شێوازی باو، کە لە بواری بازاڕسازییدا بەکاردەهێنرێت، بەڵکو لە شێوەی کورتیلە چیرۆکدا باس لە دایبابو خوێندکارانێك دەکات بە بەکارهێنانی (Ki Kat) بەخت یاوەریان بووە، گشت ئەو چیرۆکانە هەڵبەستراوو زادەی خەیاڵبوون، بەڵام لە نەستی دایکاندا ئەوە جێگیر بوو، کە بەکارهێنانی شوکۆلاتەی (Kit Kat) بەختهێنەرە، دوای کڕینی پارچەی بەخت (نەستەلەی کیت کات) قوتابیانو خوێندکاران، ڕەوانەی هۆڵەکانی تاقیکردنەوە دەکران.

ساڵی چوارەم: لەم ساڵەداو لە بانگەشەکانی کیت کاتدا، کەسانی ڕاستەقینە دەرکەوتن، کە هەرگیز لە شێوەی بەرهەمی تەواو (پارچەی شوکولاتە)دا نەبوون، بەڵکو وەك نیشانەی بازرگانی دەرکەوتن، تیپی بازاڕساز، لە کۆمپانیای کیت کاتدا، بەشێوەیەکی زرنگ لەگەڵ خوو ڕەفتاری گەلی یابانیدا مامەڵەیان کرد، یابانییەکان گەلێکن لە بواری شیرەمەنییدا ئارەزووی نوێگەریو گۆڕانکاری دەکەن، بەخاتری ئەو هۆکارە تیمی بازاڕساز، لە کۆمپانیای کیت کات بڕیاریان دا، جۆرە تامێك لەو نەستەلەیەدا چێ بکەن، تایبەت بێت بەگەلی یابان، ئەو تامانە بۆ ماوەیەکی دیاریکراو بوو، پاشان لە بازاڕدا نەدەمان، تا بوار بۆ تامێکی تازەترو خۆشتر بڕەخسێنرێت، تەنانەت ئینکلوپیدیا (ویکیپیدیا)، هەشتاو یەك جۆر تامی شوکولاتەی کیت کاتی لە یابان تۆمار کردووە. بەم شێوەیە توانی لە بازاڕەکانی یاباندا، جێگای شایستەی خۆی داگیر بکات.

لێرەدا، ئەگەر هەڵوەستەیەك بکەین، دەبینین کاتێك لە هەرێمی کوردستاندا بانگەشە بۆ بەرهەمێك، یان خزمەتگوزارییەك دەکرێت، زۆربەی کات هیچ پێوەرێکی زانستی، یان لۆژیکی لەبەرچاوناگیرێت، تەنها ئەوەی مەبەستە قازانجە، ئەوەش بەشێوەیەکی خێرا، ئەو هۆکارانە باوەڕێکی خراپیان لەسەر زۆر بەرهەمو خزمەتگوزارییەکانی ئەم هەرێمە درووست کردووە، بۆ نموونە زۆرجار ئەو چێشتخانەو ڕێستۆرانتانەی بە گەشتیاری ناودەبرێن. بەهۆی نەبوونی مەرجەکانی تەندرووستییەوە، لەلایەن لیژنەکانی وەزارەتی تەندرووستی دادەخرێن" ئەوە نموونەیەکە؛ بۆ بەرچاوڕوونی خوێنەر، دەنا نموونە زۆرە" لەم شیکاریەدا ئەوە دەردەکەوێت، کە: مانەوە لە بازاڕدا، لە قازانجکردن بەشێوەیەکی خێرا، گرنگترە.. ئەوە کارێکە لە دنیادا، زۆر لە خاوەن بەرهەمەکان گرنگی تایبەتی پێدەدەن، بەهیوای ئەوەی لە داهاتوویەکی دووردا کۆمپانیاکەو بەرهەموخزمەتگوزارییەکانی ببن بەسەرداروسەروەری بازاڕ. بێگومان مامەڵەکردن بەم شێوەیە لەگەڵ کڕیاردا ڕەنگدانەوەی پەروەردەیەکی کۆمەڵایەتییە، کە لە ڕۆژگاری ئێستادا، ئەگەر هۆکارەکانیشی نەمابن، شوێنەوارەکەی ماوە، بۆئەوەی جێگای متمانەی کڕیار بین، پێویستە بەدیدێکی هاوچەرخانەو خزمەتگوزاریانە تەماشای کڕیارو هەمیشە کڕیارەکانمان بکەین.




22
20
18
31
30
27





خۆپاراستن لە نەخۆشییە باوەکان

دووەم/ بەرزبوونەوەی گوشاری خوێن

(Hypertension)

١- بکوژی بێدەنگ: بەرزبوونەوەی گوشاری خوێن، بڕێکی زۆری دانیشتووانی سەرزەوی دەگرێتەوە. بەجۆرێك؛ نزیکەی (٢٥-٣٠٪)ی دانیشتووانی جیهانی عەرەبی دەگرێتەوە. تووشبوو بە بەرزە گوشاری خوێن ئەو کەسەیە، کە گوشاری خوێنی لە(١٤٠\٩٠ ملم جیوە)بەرزتربێت.

کارەساتی گەورە لەوەدایە؛ زۆربەی تووشبووان نازانن، کەتووشبوونو نانالێنن بەدەست هیچ نیشانەو دەرکەوتەیەکەوەو زۆربەیان دەپرسن: بۆچی دەواو دەرمان بەکاربهێنم، لەکاتێکدا هیچ کێشەیەکم نییە؟ بۆ دەبێت بەدرێژایی ژیانم دەرمان وەربگرم؟ ئایا هیچ شتێکم کردووە، کەبووبێتە هۆی ئەوەی گوشاری خوێنم بەرزبووبێتەوە؟ ئایا کار لە کار ترازاوە؟!

سەرەڕای ئەو بەرەوپێشچوونە سەرسوڕهێنەرەی ڕویداوە؛ لە تێگەشتن لە هۆکارەکانی بەرزبوونەوەی گوشاری خوێن، بەڵام لە (٩٠ - ٩٥٪)ی نەخۆشەکان، هۆکاری بەرزبوونەوەی گوشاری خوێنیان نازانن.

گرنگیی نەخۆشییەکە خۆی لە دوو خاڵدا دەبینێتەوە:

أ- بەرزبوونەوەی گوشاری خوێن، ئەگەری تووشبوون بە جەڵدەی دڵ، یان جەڵدەی دەماخ زیاددەکات، ئەم مەترسییە کەمدەبێتەوە، بەچارەسەرکردنی بەرزبوونەوەی گوشاری خوێن، بەشێوەیەکی تەندرووست.

ب- زۆربەی تووشبووان نازانن، کە تووشبوونو نانالێنن بەدەست هیچ نیشانەو دەرکەوتەیەکەوە، بۆیە پێویستە ساڵی جارێك پشکنین بکەین.

٢- هەندێك لەو هۆکارانەی دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی گوشاری خوێن:

وەك پێشتر باسمانکرد لە زۆربەی بارەکاندا، هۆکارەکان نازانرێن، بەڵام هەندێجار ئەم هۆکارانەن:

* ئەگەر یەکێك لە دایكو باوك تووشبووبێت، ئەگەری هەیە هەریەك لە منداڵەکانیان تووش ببێت.

* زیادەڕۆیی لە بەکارهێنانی خوێ لە خواردندا، لەبەرئەوەی بڕی خوێن زیاددەکاتو لە ئەنجامدا دڵ پێویستی بە هێزێکی زۆرە، بۆ پاڵپێوەنانی ئەم خوێنە.

* قەڵەویی.

* هەندێك دەواو دەرمان: حەبی دژە دووگیانبوون «بۆیە پێویستە ئەو ئافرەتانەی بەکاریدەهێنن، چاودێریی گوشاری خوێنیان بکەن»، کۆرتیزۆن، هەندێکی دیکە.

* هەندێك ناتەواویی لە گورچیلەو تێکچوونی هۆرمۆنی.

* ڕەنگە نیگەرانییش هۆکاربێت، بۆ بەرزبوونەوەی گوشاری خوێن.

٣- تێکەڵاویی ئەم نەخۆشییە، لەگەڵ نەخۆشییەکانی تردا:

ئەگەر ئەم نەخۆشییە چار نەکرێت، ئەواسەردەکێشێت بۆ نەخۆشیی دیکە: لەئەنجامی بەرزە گوشاری خوێنەوە، دڵ گەورەدەبێت، خوێنبەرەکانی لەشیش، تەسك دەبنەوەو ڕەقدەبن، لەئەنجامدا ئەگەری تووشبوون بە جەڵدەیان لێدەکرێت، یان ڕەنگە سەربکێشێت بۆ «خوێنبەربوونی دەماخ، یان جەڵدەی دەماخ»، یاخود «شکستی گورچییلەکان»، یان ڕەنگە بینینی نەخۆشەکە تێکبچێت.

لەبەرامبەریشدا، دابەزاندنی گوشاری خوێن بۆ ئاستێکی ئاسایی، ئەگەری تووشبوون بە جەڵدەی دەماخ بەڕێژەی لە (٤٠٪)دادەبەزێنێتو ئەگەری لە کارکەوتنی دڵ بە ڕێژەی (٥٠٪) دادەبەزێنێت، هەروەها ئەگەری تووشبوون بە جەڵدەی دڵ بەڕێژەی لە (٢٥٪)دادەبەزێنێت.

٤- چارەسەری بەرزەگوشاری خوێن:

أ. چارەسەری سروشتیی:

لە هەندێك باردا، گۆڕینی سیستمی ژیان، دەبێتە هۆی دابەزینی گوشاری خوێن بۆ ئاسایی‌و پێویست بە دەواو دەرمان ناکات، وەك ئەم ڕێگایانەی خوارەوە:

* **دابەزاندنی کێش:** دابەزاندنی (١٠کگم) دەبێتە هۆی دابەزاندنی (١٠ ملم جیوە) لە گوشاری خوێندا.

* **خووگرتن بە خۆراکی کەمخوێ:** گوشاری خوێن دادەبەزێنێت بەڕێژەی (٢-٨ ملم جیوە).

* **ئەنجامدانی چالاکیی جەستەیی:** ئەنجامدانی وەرزشێکی ڕێکخراوی بەردەوام، وەك: ڕۆیشتنی خێرا، دەتوانێت گوشاری خوێن داببەزێنێت بەڕێژەی (٤-٩ ملم جیوە).

* **دوورکەوتنەوە لە پەستانی دەروونی:** بەپێی توانا.

* **دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشانو هۆکارەکانی تری نەخۆشیی خوێنبەری تاجیی دڵ.**

ب. چارەسەری دەرمانی:

* گومانی تێدانییە، ئامانجمان دابەزاندنی گوشاری خوێنە، بۆ خوار(١٤٠\٩٠ ملم جیوە)، بەڵام بۆ ئەو کەسەی تووشی شەکرە بووە، یان نەخۆشییەکی درێژخایەنی گورچیلە، ئەوا بۆ خوار(١٣٠\٨٠ ملم جیوە).

* پزیشك بۆ هەر کەسەو دەرمانێکی دیاریکراو دادەنێت.

* زۆربەی (دوو لەسەر سێ)ی نەخۆشەکان، پێویستییان بە دوو دەرمان، یان زیاتر هەیە.

* ڕەنگە پزیشکەکە، بە دوو دەرمان دەست پێبکات لە یەك کاتدا، ئەگەر پەستانەکە لە (١٦٠\١٠٠ ملم جیوە) زیاتر بوو.

٥- ئامۆژگارییەکان:

* واباشە پێوانی گوشاری خوێن، بە دانیشتنەوە بکرێت، نەك بە ڕاکشانەوە.

* واز لە دەرمانەکان مەهێنە، تەنانەت ئەگەر هەستت بە هیچ نیشانەیەکی بەرزبوونەوەی گوشاری خوێنیش نەکرد.

* بێپرسی پزیشك، بڕی دەرمانەکان کەم مەکەرەوە.

* پزیشکەکەت ئاگاداربکەرەوە؛ ئەگەر بەکارهێنانی ئەو دەرمانانە هەر کاریگەرییەکی تری لەسەر جەستەت هەبوو.

ن: د.حسان شمسی پاشا
و: یەحیا محەممەد عەلی



١٥ لە سوودەکانی پرتەقاڵ

پرتەقاڵ لە میوە مزرەمەنییەکانەو یەکێکە لە میوە باوەکان لە جیهاندا، لە خێزانی گوڵدارەکانە، سەرچاوەی سەرەکی ئەم میوەیە، دەگەڕێتەوە بۆ باشووری ڕۆژهەڵاتی ئاسیا، لە ئێستادا لە هەموو ناوچەکانی جیهاندا دەچێنرێت، کە کەشو هەواکەی گەرم بێت، بۆ دوو جۆر پۆلێن دەکرێت، ئەوانیش ترشو شیرین، سەرەڕای تامە خۆشەکەی، چەندین ڤیتامینو کانزاو پێکهاتە خۆراکییەکان لە خۆی دەگرێت، وەك ڤیتامین C ، B1 ، A ، هەروەها پرتەقاڵ بە سەرچاوەیەکی باشی ترشە ئەمینییەکانو بیتا کارۆتینو ترشی فولیك، بەکتین، پۆتاسیۆم، کالسیۆمو ئاسنو یۆدو فۆسفۆرو مەنگەنیزو سۆدیۆمو کلۆرو توتیا دادەنرێت، ١٧٠ جۆر خۆراکبەخشی ڕووەکیی جۆراوجۆری تێدایە، زیاتر لە ٦٠ جۆری فلافۆنۆیدی تێدایە، کە لێکۆڵینەوەکان سەلماندوویانە دژە شێرپەنجەیە، خاسیەتەکانی دژەئۆکسانو دژەهەوکردنیشی تێدایە، ئەو بڕە زۆرەی دژە ئۆکسان (ڤیتامین C)و فلافۆنۆید لە پرتەقاڵدا، وای لێدەکات بە باشترین میوە دابنرێت، بۆ یارمەتیدانی تەندرووستییەکی باش.

بەشێوەیەکی گشتی، چەند سوودێك لە خۆ دەگرێت ئەوانیش:

١- دژەشێرپەنجەیە: بوونی پێکهاتەی «D- لیمۆنین» لە پرتەقاڵو مزرەمەنییەکانی تر وای لێدەکات چالاك بێت لە پاراستنی مرۆڤ لە هەندێك لە جۆرەکانی شێرپەنجە، وەك شێرپەنجەی پێستو مەمكو سیو دەمو کۆڵۆن.

٢- نزمکردنەوەی کولیسترۆڵ: یەکێك لە گرنگترین ئەو پێکهاتانەی فلافۆنۆیدیان پێکهێناوە بریتییە لە هیسبیریدین، سەلمێنراوە هیسبیریدینو پەکتین، ڕۆڵیان هەیە لە نزمکردنەوەی کولیسترۆڵ، خەستی هیسبیریدین لە توێژی ناوەوە زۆربەرزە، هەروەها پەکتین کار لەسەر هێواشو کەم مژینی چەوریو نزمکردنەوەی ئاستەکانی کولیسترۆڵ دەکات لەلایەن جەستەوە.

٣- نزمکردنەوەی فشاری بەرزی خوێن: لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە؛ هیسبیریدینو مەگنیسیۆم لە پرتەقاڵدا دەتوانێت فشاری بەرزی خوێن نزم بکاتەوە.

٤- باشکردنی کارو سیستەمی دڵو بۆرییەکانی خوێن: پرتەقاڵ ڕیشاڵی خۆراکیو ترشی ڤۆلیكو هیسبیریدینی تێدایە، ئەمەش دەبێتە باشکردنی کارو سیستەمی دڵو بۆرییەکانی خوێن، ڕۆژانە خواردنی پرتەقاڵێك، یارمەتیی پاراستنو تەندرووست هێشتنەوەی دڵو بۆرییەکانی خوێن دەدات.

٥- چارەسەری هەوکردنی جومگەکان دەکات: بەهۆی بوونی دژەهەوکردن لە پرتەقاڵدا، یارمەتیی کەمکردنەوەی ئازارەکانی هەوی جومگەکانو ڕەقبوونی ماسولکەو جومگەکان دەدات. لە خوێندنی یەکەی زانستی پەتادا، لە لێکۆڵینەوەکانی هەوکردنی جومگەکان لە بەریتانیا دەڵێت: ڕۆژانە کوپێك شەربەتی فرێشی پرتەقاڵ، پەیوەندی بە نزمکردنەوەی مەترسییەکانی نارێکیو هەوکردنەوە هەیە.

٦- گەشەی ساغی مێشك: پرتەقاڵ سەرچاوەی ترشی ڤۆلیكو ئەو مادانەیە، کە یارمەتیی تەندرووستیی مێشك دەدات.

٧- تەندرووست هێشتنەوەی سپێرمەکان: بوونی ترشی ڤۆلیك لە پرتەقاڵدا، بە خۆراکبەخشی سەرەکیو پارێزەری سپێرمەکان لە زیانە بۆماوەییەکان دادەنرێت، کە دەبنە هۆی کەموکووڕی لە شێوەو دروستبووندا.

٨- بەهێزکردنی کۆئەندامی بەرگری: پێکهاتەی فیتامین C لە پرتەقاڵدا، هانی بەرهەمهێنانی خڕۆکە سپییەکان دەدات، ئەمەش کۆئەندامی بەرگری لەش باشو بەهێز دەکات.

٩- ڕێگری لە دروستبوونی بەردی گورچیلە دەکات: خواردنەوەی شەربەتی پرتەقاڵ بە ڕێکوپێکی، ئەگەری مەترسیی دروستبوونو پێکهاتنی بەردی گورچیلە، بەشێوەیەکی زۆر کەم دەکاتەوە، شەربەتی پرتەقاڵ زۆر باشو چاکترە لە شەربەتی مزرەمەنییەکانی دیکە بۆ پاراستنی جەستە لە دروستبوونی بەردی گورچیلە.

١٠- یارمەتیی دابەزاندنی کێش دەدات: پرتەقاڵ یەکەی گەرمی زۆر نزمە، پرتەقاڵێکی مامناوەند، تەنها ٦٠ کالۆری تێدایە، ئەوەش وای لێدەکات، لەو ژەمەخۆراکییانەدا هەبێت، کە بۆ دابەزاندنی کێش بەسوودە، سەرەڕای ئەوەی ڕێژەیەکی زۆر، ڕیشاڵی تێدایە، ئەمەش وادەکات، بۆ ماوەیەکی زۆر، هەست بە تێری بکرێتو بڕێکی کەم خۆراك دەخورێت.

١١- پارێزگاری پێستێکی تەندرووست: ماددەکانی دژەئۆکسان لە پرتەقاڵدا، پێست لە ڕەگە ئازادەکان، کە بەوە ناسراون هۆکاری پیربوون بن، دەپارێزێت.

١٢- پاراستن لەو نەخۆشییانەی بەهۆی تەنینەوەوە تووش دەبن: بوونی ماددەی بولیفینۆل فلافۆنۆید یارمەتیی پاراستن دەدات، لە دژی هەوکردنە ڤایرۆسییەکان دەدات.

١٣- کەمکردنەوەی قەبزی: بوونی ڕێژەیەکی زۆری ڕیشاڵ لە پرتەقاڵدا، یارمەتیی هەرسکردن دەداتو قەبزی کەم دەکاتەوە.

١٤- تەندرووستی ئێسكو ددانەکان دەپارێزێت: هەروەها پرتەقاڵ بە کالیسیۆم دەوڵەمەندە، ئەوەش بە شێوەیەکی باش یارمەتیی تەندرووستیی ئێسکەکانو ددانەکان بدات.

١٥- پاراستن لە دروستبوونی برین: ڕێژە زۆرەکەی ڕیشاڵ لە پرتەقاڵدا، یارمەتیی دروستنەبوونی برین دەدات: لێکۆڵینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن، ڕۆژانە خواردنەوەی پرتەقاڵێك ڕێگری لە دروستبوونی برینی گەدە دەکات.

سەرچاوە: ثقف نفسك



لێکدانەوەی کەسایەتیت، بەپێی مانگی لەدایکبوونت..

زۆرێك لە دەروونناسان، لە ئەنجامی تێبینیکردنی هەڵسوکەوتو ڕەفتاری مرۆڤەکان، گەیشتوونەتە ئەو دەرئەنجامەی، کە هەر یەکێك لەو مانگانەی، کە مرۆڤ تێیدا لەدایکبووە، خاوەنی جۆرێك ڕەفتارو هەڵسوکەوتە، کە لە مانگەکانی دیکە جیاوازە..

واتە: ئەو کەسانەی کە لە مانگی یەکدا چاویان بە ژیان هەڵهێناوە، خاوەنی کۆمەڵێك سیفاتو هەڵسووکەوتن، کە جیاوازە لە سەرجەم مانگەکانی دیکە، ڕەنگە لە هەندێك سیفاتدا هاوشێوە بن، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی لە زۆرێك لە سیفەتەکاندا جیاوازن..

کەواتە: بۆئەوەی لە ڕێگەی مانگی لەدایکبوونتەوە شارەزای کەسایەتی خۆت بیت، لە هەر ژمارەیەکدا بە ویستی خودا، بابەتی لێکدانەوەی کەسایەتیی مرۆڤ بە پێی مانگی لەدایکبوون پێشکەشی ئێوەی ئازیز دەکەین.. کە سەرەتا لە مانگی یەکەوە دەست پێدەکەین..

مانگی یەك

ئەگەر بەڕێزت، یەکێکیت لەو کەسانەی کە لە مانگی یەکدا هاتوویتە دونیاوە.. ئەوا بەشێوەیەکی گشتی، خاوەنی ئەم جۆرە سیفاتو هەڵسوکەتانەیت:-

لایەنە نەرێنییەکانت:

١- کەسێکی گەشبینو خاوەن تواناو وزەیت.

٢- حەز لە فێربوونو فێرکردن دەکەیت، واتە: حەزدەکەیت ئەو زانستەی پێتە بیگەیەنیت بە کەسانی دیکە، لە هەمان کاتدا، خۆشت حەزدەکەیت زانستی نوێ فێربیت.

٣- کەسێکی هەوڵدەرو بەرهەمدارو تێکۆشەری لە کارەکانتدا.

٤- هەمیشە حەزدەکەیت جلوبەرگت جوانو خاوێنو ڕێکپۆش بیت، لە خۆڕێکخستنو شیکپۆشیدا، بەئەزموونیت.

٥- هەمیشە بە قووڵی بیر لە شتەکان دەکەیتەوە، واتە: بەسادەیی ناڕوانیت بۆ شتەکانی دەوروبەرت.

٦- دەزانیت چۆن دڵی بەرامبەرەکەت خۆش بکەیت.

٧- هەوڵ دەدەیت لە بەرامبەر ڕووداوو پێشهاتەکان ئارام بگریت، کە سیفەتێکی جوانی مرۆڤە، بەگشتی کەسێکی هێمنو لەسەرخۆیت، تەنانەت ئەگەر فشارێکی زۆریشت لەسەر بێت.

٨- هەمیشە حەزدەکەیت خۆت بپارێزیت، واتە کەسێکی پارێزکارییت.

٩- بەگشتی خاوەنی بەرگرییەکی بەهێزیت، دژی نەخۆشییە جۆراوجۆرەکان، بەڵام زۆرجار تووشی ئەنفلۆنزا (هەڵامەت) دەبیت.

١٠- حەز بە خۆشەویستی منداڵان دەکەیتو منداڵت خۆشدەوێت.

١١- کەسێکی دڵسۆزیت لەسەرجەم کاروبارەکانی ژیانت، بەتایبەت بۆ هاوڕێکانت.

لایەنە نەرێنییەکانت:

١- هەست بە ئیرەیی دەکەیت، واتە: سیفاتی ئیرەیی لە ناختدا زاڵە.

٢- زۆر لە خەڵك ورد دەبیتەوەو بە دوای خاڵی لاوازییاندا دەگەڕێیت.

٤- زۆر حەز لە تۆڵەسەندنەوە دەکەیت، واتە کەسێکی لێبوردە نیت.

٥- کەسێکی هەستیاریت، زوو تووڕە دەبیت، بە ئاسانی تووڕە دەبیت، بە شتی زۆر سادە تووڕەو نیگەران دەبیت، واتە بەرامبەر بە ئاسانی دەتوانێت تووڕەت بکات.

٦- حەزدەکەیت زۆربەی کاتەکانت لەماڵەوە بەسەرببەیت.

لە کۆتاییدا دەتوانین بڵێین خاڵە باشەکانت دوو هێندەی خاڵە لاوازەکانتە، دڵنیام دەتوانیت لە ڕێگەی ڕاهێنانو هەوڵدانەوە، خاڵە نەرێنییەکانت زۆر کەمتر بکەیتەوەو لە بەرامبەردا، خاڵە باشو بەهێزەکانت زیاترو پتەوتر بکەیت. بە هیوای سەرکەوتنت لە سەرجەم بوارەکانی ژیاندا.



بەربەستەکان تێکبشکێنەو بگە بە لووتکەی سەرکەوتن

ئەرشەد تەحسین

ژیان پڕە لە نەهامەتیو لێوان لێوە لە کێشمەکێشمی جۆراو جۆر بۆ سەرکەوتن، پڕە لە بەربەستو نشێوو هەوراز، بۆ گەیشتن بەسەرکەوتنو بەختەوەریی پێویستیمان بە خستنەگەڕی وزەی ناوەکیی مرۆڤەکان هەیە، هەر مرۆڤێك خاوەن وزەیەکی ناوەکیی ڕاستەقینەی خودییە، وزەیەك، کە داینەمۆی داهێنانو بەختەوەرییە. وزەیەك، کە گەشبینی زیاد دەکاتو نائومێدیو ڕەشبینی ڕادەماڵێت. هەمیشە ئەوەت لە بیر بێت؛ هەرچی خۆت لە ناخی خۆتدا نەیچێنیت، ناڕوێت، دەبێت مرۆڤ، ناتوانمو ئەستەمەو ناکرێت، لە گۆڕنێت، بۆیە لە ئێستاوە دەست پێبکەو یەکەم هەنگاو ببڕە.

ژیان بە هەنگاوەوە جوانە، هەمیشە هەنگاونانو جووڵە باشترە، لە مرۆڤی وەستاوو چەقبەستوو. هەموو کات هەوڵ بدە بیرۆکەت هەبێتو بیرۆکەکانت بکە بەکردار. بیرۆکەی مەزن هەمیشە کرداری مەزنی لێبەرهەم دێت. گەرچی ڕەنگە بیرۆکە بچووکو سادەکان نەبنە وەرچەرخان، بەڵام هەر بیرۆکە بچووکو سادەکانن برەویان پێدراوەو بوونەتە وەرچەرخانی گەورەو مێژوویی.

ژیان ڕوون پیشان بدەو ڕوون ببینە، گەردو تۆزو تەمتومان لەسەر بیرکردنەوەکانت لا بدە. هەرکات تەمومژت لەسەر بیرکردنەوەو بیرۆکەکانت ڕاماڵی، ئەوا هەست دەکەیت، بیرۆکەکانت لە ئامانجو مەبەست نزیك دەکەیتەوە. ئەو باڵندەیەی لەناو هەورو تەمومژدایە، ناتوانێت ئامانجەکەی بپێکێتو نێچیرەکەی ڕاو بکات. بەهەمان شێوە هەوڵ بدە؛ هەمیشە لە سەرووی تەمومژی ناکرێو ئەستەمەو ناتوانمەوە هەنگاو بنێیتو بەردەوام بیر بکەرەوە، ئەو کات بیرۆکەکانت لە بەرزیدانو پیرۆزن، هەمیشەش بیرۆکەی بەرز سەرکەوتن مسۆگەر دەکات. گەرچی بەدیهاتنیان ئەستەمتر بێت، بەڵام ئەو کاتەی بە چەکی بڕوابەخۆبوونەوە ژیرانە هەنگاوت نا، هەست بەوە دەکەیت، چ جووڵێنەرێکی ناوەکی، لە ناخی خۆتدا بەرەو بەدیهاتنی ئامانجەکانتو گەیشتن بە سەرکەوتن پشتیوانیت دەکات.

ژیان بە بیرۆکەوە بەردەوامە، هەرکات بیرۆکەکانت لە بەرزیدا بوونو لە بەرزییەوە هەنگاوت بۆ نان، ئەوا ناحەزانو بەربەستەکانت بچووك دەبنەوە. بێنە پێش چاوی خۆت، تۆ لە بەرزیی سەرشاخێك دایت، لەو بەرزییەوە، بڕوانە دامێنی چیاکەو نزماییو نشێوی بەردەمی خۆت، چ بچووك دێنە پێش چاوت؟! ئاواش کاتێك لەبەرزاییەوە هەوڵی بەدیهاتنی بیرۆکەکانت دەدەیت، بەربەستەکانت هیچو بچووك دێنە پێش چاوتو ناتوانن کۆسپت بۆ درووست بکەنو ڕێگریت لێ بکەن لە گەیشتن بە ئامانجەکانت.

ژیان بە هەوڵو تێکۆشانەوە مەزنە، هەرگیز نائومێد مەبە؛ ئەو کاتەی ئاواتەکانت لە تواناکانت گەورەتربوون. ئێستا یەکەم هەنگاو بنێ بەرەو بەدیهاتنی ئاواتەکانت. گەرچی یەکەم هەنگاویش قورسە، بەڵام تۆ هەر دەست پێبکە، بە هەنگاوی بچووك دەست پێبکەو بەربەستەکان تێکبشکێنە. لەوە باشترە، لە جێگای خۆت واقوڕماوانە ڕابوەستیتو چەقبەستوانە سەیری نەهامەتییەکانت بکەیتو بچەقیت. ژیان مرۆڤی چەقبەستووی ناوێ. بەختەوەری، ئاشنایەتی لەگەڵ چەقبەستووان‌دا نییە. سەرکەوتن چیایەکەو دەبێت بەسەریدا سەرکەویت. کەواتە: بەسەر چیای سەرکەوتندا سەرکەوە. ئێستا یەکەم هەنگاو بنێو بەرەو لووتکەی چیاکە بڕۆ، دڵنیابە هەر دەگەیت بە لووتکە، هەردەگەیت بە سەرکەوتنو ئاواتەکانت. هەر کات بەربەستێك دەشکێنیتو پلەیەك سەردەکەویت، پلەی شکاوی بەجێهێڵدراو بچووك دەبینیتو هەتا بەرەو سەرەوە بڕۆیت، بەربەستو کۆسپە تێکشکاوەکان، ئەو بەربەستانەی پێش تێکشکاندنیان گەورەو ئەستەم، دەهاتنە بەرچاوت، بچووکتر دەیانبینیت. بەهەمان شێوەش ئەو کۆسپو بەربەستانەی ئێستا بە گەورەو ئەستەمیان دەزانیت، ڕۆژێك دێت پاش جێهێشتنیان بەهیچو بچووك دێنە پێش چاوت. هەرکاتیش گەیشتی بە لووتکەی چیاکەو دەستت لە سەرکەوتنو ئاواتەکانت گیربوو، ئاوڕێك لەبەربەستەکان بدەرەوەو بەتێکشکاوی بیانبینەو پێیان پێ بکەنە!



ن: د. عبدالکریم بکار و: ئاسیا صەلاح

خوێندنەوە ڕێگای پێگەیشتنە!

یەکەم وشــە، کە جوبرەئیلی پێدابەزی، بۆلای پێغەمبەرمان (دروودی خـودای لێ بێـت) بریتییە لە: وشــەی (بخوێنە)، کە ئەمــەش ئەوە دەگەیەنێت؛ خوێندنەوەو گــەڕانو بەدواداچوون، شـتێکی گرنگ دەخولقێنن، لە ســەرەتای هەستانەوەی ئومەتداو دەبنە وزەیەکی زیندوو، بۆ بەردەوامبوونی.

کچانــی ئازیــزو کوڕانــی ئازیــزم، ئایــا دەتانەوێــت ئەقڵتــان کراوەبێــت؟ ڕوانینتــان بۆ شــتەکان ڕوونبێــت؟ ئایــا برادەرایەتی مەزنتریــن بلیمەتانــی نەتەوەکانتــان دەوێت بەدرێژایــی مێژوو؟ ئایــا ئاگاداربوونتــان دەوێت لە هەموو نهێنــی چەرخەکان؟ ئەگەر ئێوە ئەمانەتــان دەوێتو زیاتریش، دەبێــت بخوێننەوە. ئامۆژگاری مــن بۆ ئێوە: بــا کەناڵەکانــی ڕاگەیاندن، دوورتــان نەخەنەوە لە کتێب، چونکــە کاتێك ئێوە دەخوێننەوە، ئامانجتان بەدەســتهێنانی شــتێکی بەسوودە، بەڵام کاتێك دادەنیشن بەدیار تەلەفزیۆنەوە، ئەوا شــتانێك دەبینن، کە سوودتان پێ دەگەیەنن، هەروەها شتانێکی تر، کە زیانتان پێدەگەیەنن، ئەوەی ڕێپێدراوەو ئەوەش، کە ڕێپێنەدراوە، پێویســت دەکات بزانــن، کە ئــەوەی دەیخوێننــەوە باوەڕپێکراوترە لەوەی دەیبیســتنو بگرە هەندێك کات خوێندنەوەی کتێبێك باشترە لە گفتوگۆ کردن لەگەڵ خاوەنەکەیدا، نامەوێت ئێســتا لەسەر ئەمە بدوێم، بەڵام دەڵێم: هەوڵی خۆتان بخەنە گەڕ؛ بۆ دۆزینەوەی کتێبی گونجاو بۆ خۆتان، کتێب هاوشــێوەی کراســێکە، کە گرنگترین شتی جۆنێتییەکەیەتی، بەڵام مەبەست جۆنێتی قوماشەکەی نییە، بەڵکو تا چەند دەگونجێت لەگەڵ لاشەی ئەو کەسەی لەبەری دەکات. کاتێك یەکێــك لە ئێوە، کتێبێکی خــراپ دەکڕێت، یاخود کتێبێك دەکڕێت، کە نەگونجاوە لەگەڵ پێداویستیو ئاستی ڕۆشنبیریدا، ئەوا پارەکەی لەدەســت دەدات، هەروەها ئەو کاتە پیرۆزەشی بەفیڕۆ دەچێت، کە لە خوێندنەوەیدا بەبێ ســوود بەســەری دەبات. گەر کەسێکتان، لە نێوان هەڵبژاردنی کتێبێکی سادەوســاکاردا تێدا ما، کە خوێنەرەکەی بەبــێ هیــچ قورســاییەك وەریدەگرێتو کتێبێك، کە قورســاییەکی تێدایەو خوێندنەوەی پێویســتی بە قاڵبوونەوەو تێرامانو ئارامگری هەیــە، نابێت دوودڵ بێت لــە هەڵبژاردنی دووەمیــان. منیش هەر هەمان شت دەکەم؛ لە هەڵبژاردنی کتێبدا، بۆ ئەمە دەکەین؟ چونکە ئێمە دەمانەوێت؛ کتێبەکە لە جیهانی زانیاریدا بەرەوپێشمان ببات، ناتوانێت ئاســتمان بەرز بکاتەوە؛ ئەگەر کەمێکیش بێت لە ئاســتی خۆمــان زێدەتــر نەبێت. کـچو کوڕەکانم، دڵتان خــۆش نەبێت بە خوێندنەوەی کتێبانێکی ئاسان؛ چونکە مرۆڤ کاتێك دەخوێنێتەوە، تەنهــا لەوە تێــدەگات، کە دەیزانێــت، ئەگەر لەوە تێگەیشــتن، کە دەیخوێننــەوە، ئەمە ئــەوە دەگەیەنێت، کە دەیزانــن، لێرەدا ڕۆڵی کتێبەکە لە یادخەرەوەیەك زیاتر نییە. ســووربن لەسەر خوێندنەوە بەشــێوازێکی تازە، خەت بە ژێــر دێڕە گرنگەکانــدا بهێنن، یاخود بیخەنە سەر پەڕەکانتان، هەوڵی سوودبینین بدەن لە هەموو شتێکدا، کە لە کتێبەکەدا بوونی هەیە، بیر لەوە بکەنەوە، کە دەیخوێننەوە؛ چونکــە دڵنیابن؛ نابێتە موڵکی ئێوە، بە بیــر لێکردنەوەی نەبێت. **ئێمە ســکاڵاکانمان لەسەر نەبوونی کتێبی باش نییە، بەڵکو لەسەر نەبوونی خوێنەری باشــە!** خوێنەری باش، ئــەو خوێنەرە نییە، کە کتێبی زۆر دەخوێنێتەوە، بەڵکو کاتێك کتێبێکی خوێندەوە، بەباشی دەیخوێنێتەوە. ئەدیبی گەورە عەققاد دەڵێت: **"کتێبێکی چاك سێ جار بخوێنەرەوە، باشترە لە خوێندنەوەی سێ کتێبی چاك"**.

ئەگــەر یەکێــك لە ئێــوەی ئازیزانــی من، هەمــوو ڕۆژێك چارەکێك بخوێنێتەوە، لە ســاڵێکدا خوێندنەوەی بیســت کتێبی مامناوەند مســۆگەر دەکات، ئەمەش کەم نییە. گەر کەسێکیشتان هەموو ڕۆژێك لە هەر زانستێکدا نیو کاتژمێر بخوێنێتەوە، دوای پێنج ساڵ دەبێتە مامۆستا لەو بوارەدا.

ئەمە چی دەگەیەنێت لای کچو کوڕەکانم؟

١. بڕێك لە خەرجییەکانی مانگانەتان کەمبکەنەوە؛ لە پێناو کڕینی کتێبو بنیاتنانی کتێبخانەیەکی بچکۆلە لە ماڵەوە.

٢. پێویســتە هــەر یەك لە ئێوە ڕۆژانە بــە لایەنی کەمەوە، کاتژمێرێك تایبەت بکات بە خوێندنەوەیەکی وردو درشت.

٣. کتێبــی داهێنەرانو نووســەرە چاکــەکان بخوێننەوە، تا زیادترین زانیاری باوەڕپێکراوو تازە بەدەست بهێنن.

٤. ئەگــەر مرۆڤ کاتی خۆی، بەشــێوەیەکی باش ڕێك بخات، دەبینێــت کە کاتێکی ئێجگار زۆری لەبەر دەســتە، دەکرێت بە خوێندنەوەو بەدواداچوون بەسەری ببات.

با جیهان بزانێت؛ هێشتا زیندوی!



د. حذيفة العُمَقي

و. فێنك جمال

ئـەو كاتە دەزانيـت؛ چەندە لەوە گەورەتريـت، كە خەونت پێوە دەبينی.

١- لەوەی دەتەوێت قاڵ ببەرەوە.. نەك پێچەوانەكەی!!

هەوڵبـدە بـەردەوام نزيكتريـن بيت لەهەر كەسـێك، هەر پەرتوكێك، هەر شـوێنێك، هەر وشـەيەك، هەر چيرۆكێك، هەر بارودۆخێك، كە ئەرێنی بێت؛ چونكە بەرەو لووتكەت دەبات.

زۆر شـت هەن گرنگن، زۆرريش هـەن، كە گرنگ نييە، خۆت لـە گرنگەكاندا قـووڵو قاڵ بكـەرەوەو واز لەوانـی ديكە بهێنە، بـەم ڕێگەيە بەرەوپێشـەوە دەچيت، مێشـكت گەشـە دەكات، بە تێپەڕبوونـی كات، جێپەنجەو كاريگەريت زياد دەكاتو بە ئەرێنی دەمێنيتەوە.

ئيدی ئەوكاتە، هەموو دنيا دەزانێت، كە تۆ هێشتا زيندووی.

٢- سەركەوتن ئاسانترە لە سەرنەكەوتن!!

سـەركەوتنی ڕاسـتەقينە، دەتوانێـت لە ناخـی هەمومـاندا هەبێـتو پێی دەگەيت؛ ئەگەر ئارەزووی ڕاسـتەقينەت هەبێتو بەرپرسيارێتی لەئەستۆ بگريت.

سـەركەوتن ئاسـانترە، چونكـە ژمارەيەكی كـەم هەوڵی بۆ دەدەن، بـەڵام سـەرنەكەوتن ژمارەيەكـی زۆر هەوڵی بۆ دەدەن، لەبەرئەوە، ئەوەی پێويسـتە لەسـەرت، تەنها بەرەنگاربوونەوەی ئـەو ژمارە كەمەيە. يارمەتی كەسـانی ديكـەش بدەين، لە هەر بوارێكدا بێت. جارێكيان زانايەك بە پێشەوا ئەحمەد دەڵێت: هەر كەسێك، بە دەم ئەو كەسەوە نەچێت، كە داوای هاوكاری لێدەكات، پەروەردگاريش لە ڕۆژی دواييدا، پشت لە داواكانی دەكات.

٣- چی دەبێت گەر ڕۆيشتيت...؟

ئايا بە مردنت، دنيا شـتێك لەدەسـت دەدات، يان شتێكيش باس ناكرێت؟!!

ئايا ڕازيم، لەو ژيانەی لە چەند ساڵی پێشوودا تێيدا ژياوم!!

ئايا كەسێك هەيە، بەزەيی پێمدا بێتەوەو نزام بۆ بكات، يان دەچمە ڕيزی لەبيركراوانەوە!!

ئەو شتە چاكو ئەرێنييانە چين، كەدوای خۆم، بەجێيان دەهێڵم!!

چەندان كەس، لەم دنيايەدا، ژيانيان بۆ باشترين شێوە گۆڕی، با بە سادەترين شێوازيش بێت!!

لـە خۆت بپرسـە: پێش مردنـت، دەتەوێت چی بەدەسـت بهێنيت؟؟ جێدەستێكی ئەرێنیو چاكو ڕوون دەمێنێت...

«ئەو كاتە هەمووجيهان دەزانێت كە هێشتا زيندووی».

٤- دەوروبەرەكەت، بە كاردانەوەكانت سەرسام بكە:-

بەجۆرێ سەركەوتووبە، نەتوانن دژايەتيت بكەن!

كەسـێتيی ڕاسـتەقينەتو كاردانەوەی ڕاسـتەقينەت، لە هەندێ بارودۆخدا دەردەكەوێت، وەكو ستيڤن كۆڤی لە كتێبی(حەوت نەريتی كەسانی كاريگەر)، دەڵێت: «هەندێ كەس ڕەوشتی ڕاستەقينەی هەيەو باقی تەنها سيفاتی ڕەوشتييان هەيە». ئەوانەی ڕەوشتی ڕاستەقينەی خۆيان هەيە؛ لە هەموو بارودۆخێكدا، هەر بە ڕەوشتو بەڕێزن، بەڵام ئەوانەی تەنها خاوەنی سـيفاتی ڕەوشتين، لە زۆر كاتدا لا دەدەن، بۆ نموونە: (تووڕەيی، تەنگانە، بێ ئارامی...) پەيامبەر (دروودو سـڵاوی خودای لێبێت) دەفەرموێت: «تووڕەيی لە شـەيتانەوەيە، شەيتانيش لـە ئاگر درووسـت كراوە، ئاگريش بـە ئاو دەكوژێتـەوە، بۆيە گەر يەكێكتان تووڕە بوو، با دەستو دەموچاوی بشوات».

٥- چەندان گەورە هەن، كە نايانناسيت!!

هەمـوو ژيانت بەسـەر بەرە، بـە هەموو ئەو شـتانەی كە تێيدايەتی، بە هەموو ڕێگاكانـی ژياندا تێبپەڕە، بەڵام بەڕێگەی تايبەتـی چەنـدان ئافرەتـی گەورە هەيـە، كە تائێسـتا ناويان نەبيسـتراوە، هەر بەردەستی ئەو ئافرەتانەش بوون، گوتراويشە: «لە پشت هەموو پياوێكی گەورەوە، ئافرەتێكی گەورە هەيە».

لێرەدا دەمانەوێت ئەوە بڵێين؛ كە پێويست ناكات، كاری هێندە گەورە بكەيت؛ بۆئەوەی ببيت بە كەسێكی ناسراو، بەڵام تەنها ئەوەی پێويسـتە لەسـەرت، ئەوەيە: ڕازی بيت بە بەرپرسـيارێتييەكەت بەرامبەر بە ژيانو دەستپێشـخەرو بەئومێد بيت. دەتوانيت كاری بچووك بكەيت، بەڵام بە شـێوەی گـەورە، چونكە بە تێپەڕبوونی ڕۆژگار، خۆی گەورە دەبێتو دەبيت بە يەكێك لە گەورەكانی ئەم ئوممەتەو دەيسەلمێنيت، كە تۆ هێشتا زيندووی.



وەڵامی بەجێ!!

* پیاوێك لە ئەحنەفی پرسی: باشە تۆ چۆن بوویت بە گەورەی قەومەکەت، لە کاتێکدا تۆ نە بەخشندەترینیانی، نە جوانترینیانیت، نە نازاترینیانیت، نە شەریفترینیانیت؟!

ئەحنەف زۆر بە ئارامی وەڵامی دایەوەو گوتی: من بووم بە سەرکردەی گەلەکەم؛ لەبەرئەوەی جیاوازم لە تۆ. پیاوەکە گوتی: لە چیدا لە من جیاوازیت؟ ئەحنەف گوتی: واز لە هەموو ئەو کاروبارانەی خەڵکی دەهێنم، کە پەیوەندی بە منەوە نییە، نەك وەکو تۆ کە خۆت لە کاروباری من وەردەدەیت، لە کاتێکدا، هیچ پەیوەندی بە تۆوە نییە!



* پیرەژنێك ڕۆیشت بۆ لای پادشا، گوتی: جەنابی پادشا هاتووم، تا سکاڵای خۆم بگەیەنمە بەڕێزتان، لە دژی سەربازەکانت، چونکە کاتێك من خەوتبووم وڵاخەکەمیان دزیوە؟!

پادشا گوتی: دەبوا بەخەبەربوویتایەو نەخەوتیتایە، بۆئەوەی وڵاخەکەت نەدزرێت!

پیرەژنەکە گوتی: من وام دەزانی، تۆو دارودەستەکەت بە شەودا بێدارن، تا ئێمەومانان، بە ئارامی بخەوین!



* کابرایەك لە دانایەکی پرسی: کامیان چاکترن؛ دەوڵەمەندەکان، یان زاناکان؟ داناکە گوتی: بێگومان زاناکان چاکترن! کابراکە گوتی: دەی خۆ زانایان دەچنە دەرگانەی دەوڵەمەندان، بەڵام دەوڵەمەندان نابینین، بچنە بەر دەرکی زانایان؟! داناکە گوتی: چونکە زانایان، لە نرخی سامان بەباشی گەیشتوون.. دەوڵەمەندانیش هێشتا نرخی زانستیان نەزانیوە!



* پیاوێکی کوێر هاوسەرگیری لەگەڵ ئافرەتێکدا ئەنجامدا، ڕۆژێکیان ئافرەتەکە گوتی: ئەگەر جوانیو شۆخو شەنگیو باڵای بەرزو ڕووخساری منت دەبینی. سەرسام دەبوویت بە جوانیم.. هاوسەرە نابیناکەی لە وەڵامدا گوتی: ئەگەر بەو شێوەیە بووایە کە تۆ دەڵێیت، چاوساغەکان بۆ منیان بەجێ نەدەهێشتی!

گۆرانی بڵێ بۆ ژیان

- لـە ٩٩٪ی حاڵەتەکانـی شکسـت، دووچاری ئەو کەسانە دەبن، کە لەسـەر بەهانە هێنانەوە ڕاهاتوون! -جورج واشنتن- زاناو داهێنەر.

- بۆ ئەوەی هەمیشـە گەشـبینو ئومێـدەوار بی، هەمیشـە باوەڕت وابێ کە ئەوەی باشـترینە هێشـتا نەهاتووە! (بیتر ئوستیوف) ئەکتەر .

- ئەوەی سـەروەتەکەی لە دەسـت بدات، زۆری لە دەسـت داوە، ئەوەش هاوڕێکەی لە دەسـتبدا، زۆرتری لە دەسـتداوە، بەڵام ئەوەی ئازایەتی لەدەست بدات، هەموو شتێکی لەدەستداوە. (میجیل دی) نوسەر .

- ئەگەر بـاوەڕت وایە، ژیانت زۆر سـەختە، ئەوا کتێبەکانی مێژوو بخوێنەوە.
(بیل ماهر) ئەکتەری کۆمیدی.

- هەنگاوی یەکەم بۆ گەیشـتن بە هەر شـوێنێك، ئەوەیـە کە بڕیـار بدەی کە لەم جێگایەی ئێسـتات نامێنیت! (جی بی مورجان) پسپۆری دارایی.

ئەندازیار ئالانی



تۆ خاوەنی پێنج شتیت!

پەندێك هەیە دەڵێت: «ئارامگرتن تاڵە، بەڵام بەری شیرینە»، هەمــوو ڕۆژێك، كە دەڕۆیشــتمە ســەركارەكەم، گوێچكەكانم بەم جۆرە وشانە دەزرنگانەوە: (نائومێدی، ڕەشبینی، بێهیوایی، خاوەنی هیچ نیم، چەندان وشــە، كە پڕی بوو لە ڕەشبینی)، ئەمانە وتەی یەكێــك لــە هاوكارەكانم بوو، ئــەو ڕۆژ لــەدوای ڕۆژ بێتاقەتترو وەرەزووخاوتر دەبوو، بەردەوام دەیگوت: تەمەنم وەك گەڵای پاییز، ڕووی لــە زەردبوونــە، بەڵام لە ژیاندا، خاوەنی هیچ شــتێك نیم، هاوڕێكــەم بە جۆرێــك هێزی نەمابوو، بێهیــوا بووبوو، كە تەنها، كاتی لەم ژیانەدا بەڕێ دەكرد.. ئەو، كە تاكە ئەندامی لەشســاغی خێزانەكــەی بوو، لە ناو خێزانێكــی نەخۆشو بێدەرامەتدا دەژیا، بەرپرسی بەخێوكردنیان بوو، هەمیشە چاوەكانی ڕەشبینییان پێوە دیار بوو، هەركات باسوخواســی بێهیوایــی دەكرایەوە، ئەو میوانی یەكەمــی بوو، بەبێ دواكەوتن لــە هۆڵی بێهیواكان ئامادەبوو، ئەو ئومێدێكی، نە بە كاتی ئێستاو نە بەداهاتوو، نەمابوو.. منیش بە هۆی خوێندنەوەی بەردەوامی كتێبو بابەتەكانی بواری گەشبینی لە ژیاندا، هەســتانەوەو بەرەو ســەركەوتن چــوون، بڕیارم دا، كە یارمەتی ئەو هاوڕێیەم بدەم. دەستم پێكرد:

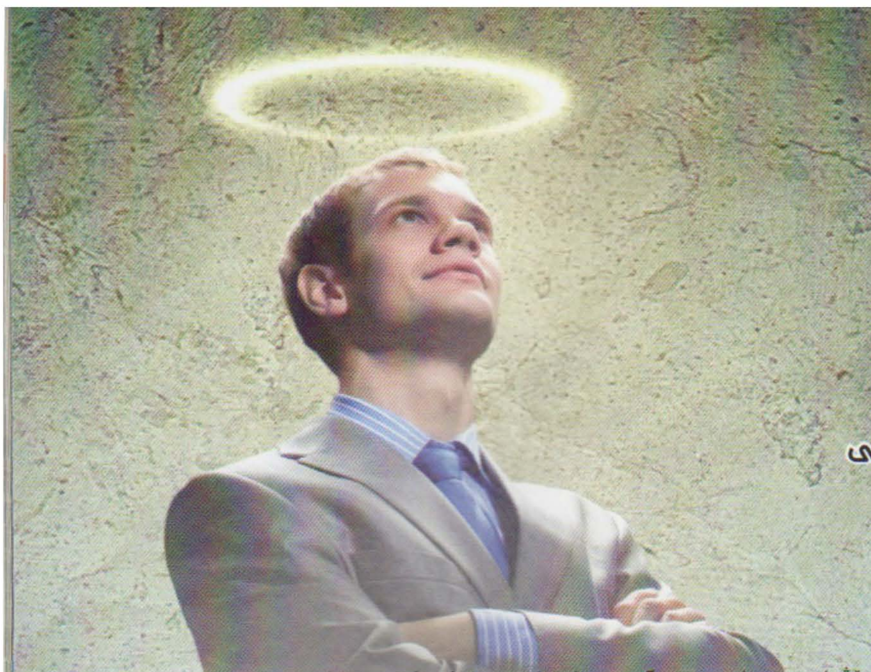
تۆ خاوەنی لەشــێكی ســاغو تەندروستییەكی باشو خاوەنی دۆستو هاوڕێی باشیت، هەروەها خاوەنی كارێكی باشیت، هەمیشە پێــم دەگوت: ئارام بگرە، بێهیوا مەبــە، پەلە مەكە، چاوەڕێ بە، هێــز بدەرە بەر خۆت، هەركەس خۆی بدات بە دەســت كێشــەو گرفتەكانی ژیانەوە، هیچ كات براوە نابێت، هەروەها پێم دەگوت: ئەگەر لــە ژیاندا، ڕووبەڕووی كێشــەو كۆســپ نەبووینایەتەوە، ئەوا هەرگیــز فێری ئەزموونو توانایەكی باش نەدەبوین، ئەگەر ڕووبــەڕووی ناخۆشــی نەبووینایەتــەوە، ئــەوا هەرگیــز فێری خۆڕاگــریو بەردەوامی نەدەبوین، ئەگەر ئازارمان نەچەشــتایە، ئەوا هەرگیز فێری عەشقو خۆشەویستیو سۆز نەدەبووین!

بــەڵام ئەو، كە نائومێــدی بە جارێــك دڵو دەروونی تاریك كردبوو، هەموو جارێك لە وەڵامدا دەیگوت: من ئێستا باوكم لەسەر جێگەیەو تووشــی نەخۆشییەكی ترســناك بووە، بەرپرسیارێتیی ماڵ لە ئەستۆی منە، ئەركی پەیداكردنی بژێوی ژیانو كاروباری ماڵ، لەسەر شانی منە، منیش وا تەمەنم ڕۆیی (بە زمانی خۆی) هێشتا خێزانم نییەو بەم حاڵەوە، كەس كچم پێنادات، من چۆن بێهیــوا نەبــم؟؟! بەڵام من بەردەوام پێم دەگــوت: تۆ دەبیت بە خاوەنی پێنج شــت: **"خێزانی خۆت، زەوی خۆت، خانووی خۆت، منداڵی خۆت، ئۆتۆمبێلی خۆت"!**

بەڵێ ڕۆژان هاتنو شەو بەدواییدا، باوكی دنیای بەجێهێشتو ماڵاوایی لە ژیان كرد، دوای ئەو ڕووداوە، چەند ساڵێك تێپەڕیو لێكدابڕایــنو مــاوە ماوە نەبوایــە یەكدیمــان نــەدەدی، بەڵام پشــوم درێــژ بوو، چاوەڕوانم كــرد، تا پاش چەند ســاڵێك، بوو بە خاوەنی (٥) شــتەكە، واتە ئەو پێنج پەنجەی دەســتی ڕاست، كــە ئێســتا دەیبینم، پێی دەڵێــم: ئەمە پێنج پەنجەی دەســتی ڕاستە، دەیژمێرمو دەڵێم: "١-٢-٣-٤-٥"، ئێستا پاش چەند ساڵێك خاوەنی "هاوسەر، زەوی، خانوو، منداڵ، ئۆتۆمبێلی خۆیەتی!

هیــوادارم ئەم چیرۆكــە ڕاســتەقینەیە، هەمووان ســوودی لێببینین، بۆ گەیشتن بە ئاواتەكانمان ئارام بگرین، هەوڵ بدەین، پێویســتە دڵنیابیــن، كە **هەمــوو دەرگاكان داتەخراون، كلیلی هەمــوو قوفڵەكانیش ون نەبوون**، ئامانجداربە، تا كامەران بیت، بە هیــواوە بژی، تا دەگەیت بە هیواكانت. لە كۆتاییدا هاوڕێكەم سندووقی بێهیوایی خۆی، لە چاڵێكدا ناشتو خۆڵی كرد بەسەردا.

بــەو هیوایەی هەمــووان بێهیوایی لە گــۆڕ بنێینو درەختی هیوا، لە شوێنیدا بڕوێنین!



مرۆڤبوون!

ئارام نەبی

تەنها شـتێك من دەخاتە نێو بیركردنەوەو نووسین، مرۆڤە! بـەم دواییە، فەزای مرۆڤـو مرۆڤبوون، تـەواو منی بە خۆیەوە سەرقاڵ كردووە، ڕۆدەچم لەو جیهانەی، باسی مرۆڤی تێدا بێت، زۆر هەستیارم بە وشەی مرۆڤ!

بیر لە بچووكترین هەڵوێستو ڕەفتاری مرۆڤەكان دەكەمەوە، بیر لەوە دەكەمەوە؛ چۆن جارێكی دی، نرخو بەهای ڕاستەقینە، بـۆ مرۆڤەكان بگێڕینەوە، پێویسـتە كارێك بكەین، مرۆڤ دەرك بـە مەزنیـی خۆی بكات، كارێـك بكەین، مـرۆڤ لەگەڵ خۆیو دەوروبەری ئاشت بكەینەوە!

بێزاربووم لەو هەموو نووسینو نووسراوانەی، كە بانگەشە بۆ مرۆڤـو مرۆڤبوون دەكەن، هیچ شـتێك، هێندەی جاڕنامەی مافی مرۆڤ، ئازاری نەداوم. هیچ شتێك، بە قەد ئەو بەناو ڕۆشنبیرانەی سـەر شاشـەی تەلەفزیۆنەكان، بێزاریان نەكردووم، كە خۆیان بە خاوەنی مرۆڤایەتی دەزانن‌و بە قسـەی خۆیان خەمو هەمیان، بۆ مرۆڤە. ئەوەشی پتر دۆخەكە ناخۆشتر دەكات، ئەوەیە كە دەبینیم، تاكەكانمان بە قسـەی بریقەداری ئەوان هەڵخەڵەتاون! كتێبەكانو ڕووپـەڕی ڕۆژنامەو گۆڤـارەكان، پڕیەتی لەقسـەی بریقەدار، كە لەبەرخاتـری مرۆڤ نووسـراون، بە چاوی خۆتـان دەبینن، كۆڕو كۆبوونەوەو كۆنگرە درۆینەكان دەبەسترێن، بە گوتەی خۆیان، بۆ ڕزگاركردنی گیانی مرۆڤـو مرۆڤایەتی لە تەنگەژەو ناخۆشییەكان! دڵنیابن، نـە بەرنامە دونیاییەكان، نە ڕێكخـراوو كۆمەڵەكان، نە جاڕنامەی مافی مرۆڤ، نە ئەوروپا، نە ئەمریكا، هیچ كامێكیان لە خزمەت مرۆڤدا نین! مەبەستیان نییە مرۆڤایەتی ڕزگار بكەن لەو چاڵو چۆڵییەی، كە تێی كەوتووە، بەڵكە گەرەكیانە، برینەكانمان قووڵتر بكەن، بە شێوەیەك، تا بە هیچ كەس دەرمان نەكرێن!

مرۆڤبوون بە بانگەشـە نییە، قسـەی زل هیچ كەسـێ ناكا بـە مـرۆڤ، مرۆڤبوون ڕەوشـتو هەڵوێسـتی جوانـی گەرەكە، مەردایەتی‌و بەخشندەیی‌و لە خۆبوردوویی گەرەكە!

مرۆڤبوون، واتـە: ڕاگرتنی دڵی مرۆڤـەكان، یارمەتیدانیان، هاوبەشـی‌و هاوخەمیبوون لـە ئازارەكانیانـدا! مرۆڤبوون، واتە: ئەوانـی تـر دڵنیابن لە دەسـتو چاوو زمانت! واتـە: ئەوەی بۆ خۆت پێتخۆشـە هەتبێت، لە تەندرووستی‌و ماڵو موڵكو سامان، دەبێت بۆ ئەوانی دیكەش، پێت خۆشـبێت، بگرە گەورەیی مرۆڤ لێرەدایە، كە بەر لە خۆت، بۆ ئەوانت بوێت!

بەداخـەوە ئەمە دەڵێـم: تەواوی مرۆڤایەتـی، كەوتۆتە ناو جەنگێكی سـاردی دەروونـی‌و ڕۆحییەوە. مرۆڤـەكان، بێئەوەی خۆیان هەسـتی پـێ بكـەن، خراونەتە نێـو جەنگێكـەوە، كە كۆتاییەكەی، خێر نابێت!

ئەدی نابینن؛ مرۆڤەكان چۆن هەر لە خۆڕا، مۆڕە لە یەكدی دەكـەن؟ هەر لە خـۆوە، ڕقیان لە یەكدی دەبێتـەوە؟ بەبێ هۆ دوژمنایەتیـی یەكدی دەكەن؟ خۆشـیان نازانن بـۆ قینە لەدڵن بەرامبـەر بە یەك؟ سـەیركەن؛ ئەویان چاوی بە ئەوی دیكەیان هەڵنایـەت، ئەویان چاڵ هەڵدەكەنێت بۆ ئەوی دیكەیان، ئەمیان قوڕ دەگرێتەوە، بیدات بە سەری ئەمی دیكەیاندا!

هاوكێشەیەك، كە تا ئێستاش لێی تێناگەم، هاوكێشە بیركاری‌و فیزیكی‌و كیمیاییەكان نییە، بەڵكو هاوكێشـەكە ئەوەیە: «مرۆڤ چۆن دەتوانێت، بەرامبەر مرۆڤێكی دی خراپ بێتو خراپە بكاتو ئازاری دەروونی‌و ڕۆحی‌و جەسـتەیی مرۆڤ بدات!»، مرۆڤ چۆن دەتوانێت بە شمشـێری زمانی، بەربێتە گیانی ئەمو ئەو، هەندێ بەناو مرۆڤ، دڕندەئاسا كەوتونەتە گیان‌و سەرو ماڵی مرۆڤەكان، زوحاكئاسا تینوون بە خوێنی مرۆڤەكان!

خەسـارەتمەندو دۆڕاون؛ ئـەو نامرۆڤانـەی، كە هەمـوو ژیانیان تەرخان كردووە، تا ببن بە مایەی ئازارو نارەحەتی بۆ مرۆڤەكان، ئەو نامرۆڤانە، هەوڵو تەقەلایان بۆ ئەوەیە؛ تۆڵە لە مرۆڤایەتی بسەننەوە، هەموو هەوڵێكیان بۆ ژێرخسـتنی مرۆڤەكانە، بێ بنەما دوژمنایەتیی گرۆهـی ئادەمی دەكـەن، ئەوانە لە مرۆڤبوون داتاشـراون، دەمێكە لە قاڵبـی مـرۆڤ هاتونەتە دەردوە، تەنها لە شـكڵو شـێوەدا، لە مرۆڤ دەكەن، ئەگینا لە ڕەوشتو بەهاجوانەكان شۆردراونەتەوە!

داخەكەم، مرۆڤ بە هەموو شـتێكەوە سـەرقاڵە، تەنها كاتی نییـە بۆ خۆی، بیر لە هەموو شـت دەكاتەوە، بەڵام لە خۆی نا! بە دوای هەموو شتێكدا دەگەڕێت، وەلێ خۆی نا! بە هەموو شت ئاشنایە، تەنها خۆی لا بێگانەیە!

نازانم بۆ كەمێك هەڵوێسـتە ناكەین، بۆ تاوێك نابەخشـین بە خۆمان، تا لەگەڵ خۆماندا بدوێین؛ بۆ ئامادەنین بۆ سـاتێك بیر بكەینەوە، ئاخر خۆ دەبێت پێناسی خۆمان لابێت، لانی كەم دەبێت پێناسەیەكمان هەبێت، بۆ مرۆڤـو مرۆڤبوون!



باوکی دەوڵەمەندو باوکی هەژار

و: چیمەن لەتیف

ئایادەترسیت؟

ئایا هەست بە ترسو بیم دەکەیت، پاش ئەوەی لە ژیانتدا، ویستت شتێك بگۆڕیت، بەشێوەیەك دواتر هەست بکەیت، لەو دۆخەی ئێستات، باشتریت؟

ئەگەر بیرت لە گۆڕینی شتێك کردەوە، یان کارێکی نائاساییت کرد، سروشتییە هەست بەترسو دڵەڕاوکێ بکەیت، تا سەرکێشی زیاتر بێت، دڵەکوتێ زیاتر دەبێت، مەترسیش گەورەتر.

ترس وەك «زانستی دەروونزانی دەیبینێت» پاراستنی مرۆڤە لە هۆکاری هەڕەشەو مەترسی، تەنها لە بارودۆخێکدا نەبێت، کە ترس دەبێت بە بەربەستێك لەبەردەم هەڵکشانو بەرەوپێشچووندا، ڕێگرە لەوەی مرۆڤ، کاربکاتو تێبکۆشێت، ئەم دۆخە لێرەدا نەخۆشییە، پێویستی بەچارەسەرو خۆدەربازکردنە.

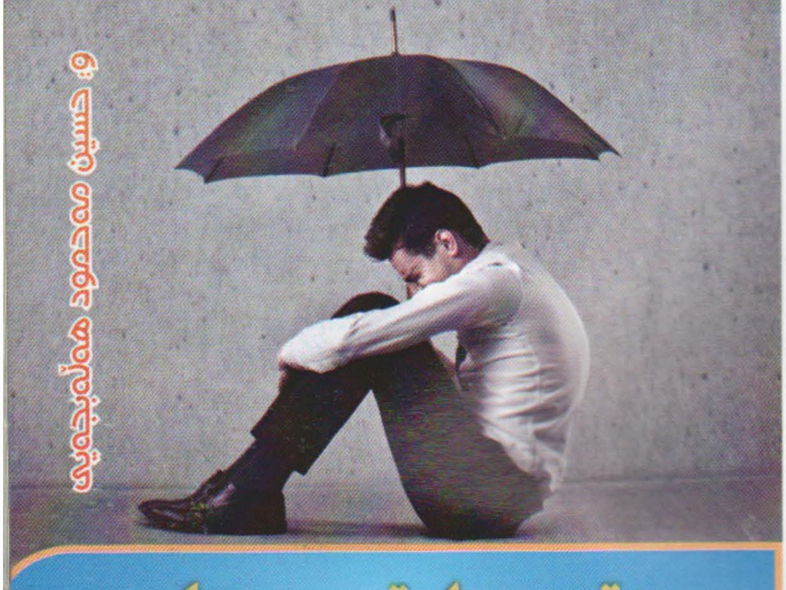
ئەوەی زانراوو جێگیرە: کەسێك کاتێك دەیەوێت کاربکات بۆ گۆڕینی شتێکی ئاسایی، ڕووبەڕووی سوپایەك لە هەستی نەرێنیو خراپو تێکشکێنەر دەبێتەوە، کە دەیانەوێت واز لەو ئەرکە بهێنێت. گرنگترینیان: هەستکردنە بەترس، یا ئەوەتا کایەکە دەباتەوە، یاخود دڵەڕاوکێ، ترسو بیم بەسەریدا زاڵ دەبێتو کایەکە دەدۆڕێنێت. کەسانی وامان تێدایە، کە ژیانی لەدەوروبەری ئاواتە گچکەکاندا بەڕێ دەکات، هەمیشە ترسی لە نادیارە، زەندەقی چووە، ناوێرێت لە دەرگای نوێ بدات، خووی گرتووە بەوەی دەیزانێتو لەسەری ڕاهاتووە، یان کەسانێکی زۆر بەرلەو تاقییان کردۆتەوە.

یان ئەوەتا، کەسێکی نەبەردو ئازایە، باوەڕی وایە؛ مرۆڤ تەنها جارێك دەژی، دووبارە هەلێکی بۆ هەڵناکەوێت، لەبەرئەوە بەنەبەردیو بوێری چواردەوری نەزانراوەکان دەدات، چێژ لە تامی تاقیکردنەوە دەبینێت، بەڵکو چێژ لە سەرکێشیو ئابلۆقەدانیش دەبینێت.

سەرباری ئەمانە، «مارك توین» نووسەری ئەمریکی لەمبارەیەوە، بەزانیارییەك ئاگادارمان دەکاتەوە، شتێکمان لە ئەوپەڕی گرنگیدا پێ دەڵێت: ئەو کەسەی کە ژیانێکی دوورودرێژ ژیا، هەمیشە دڵی پڕبوو لەسامو بیم، بەڵام ئەو ڕووداوانەی بەدرێژایی ژیان ئەوی ترساندبوو هیچیان ڕوویان نەدا!! ئاگادارمان دەکاتەوە، زۆرێك لەو شتانەی لێیان دەترسین، هیچکات ڕوونادەن، ماڵاوایی لە ژیان دەکەین، بەڵام هیچیان ڕووبەڕوومان نابنەوە!

دەروون هەمیشە بە دۆزەخ ئاگادارمان دەکاتەوە، هەندێکمان هەمیشە خراپترین سیناریۆ بۆ ڕووداوەکان درووست دەکات، بەشێوەیەك کاریگەری بەسەر بڕیارەکانی ژیانیانەوە دەبێت، وایان لێدەکات نەتوانن بڕیاری گرنگو چارەنووسساز لە ژیاندا دەربکەن.

ماوەم بدە ڕێسایەکی گرنگت لە ڕێساکانی ژیان پێ بڵێم:



و. حسێن مەحمود هەڵەبجەیی

مەترسیدارترین زیان

مەترسیدارترین زیان، کە تووشی مرۆڤ ببێت، گومانی خراپ بردنە بە خۆی، ئایا پێشتر بە خۆتت وتووە: ئاه من ناتوانم، تەنانەت ئەگەر ئەو کارەش بکەمو هەوڵ بدەم تێیدا، هەر شکست دەهێنم؟ ئەو وشە نادرووستانە، لە جەنگ لەگەڵ سوپایەکدا، مەترسیدارترە. هەوڵ بدە کاغەزو قەڵەمێک بهێنیتو هەموو ئەو شتانە بنووسە، کە پێشتر وتووتە (ناتوانم ئەنجامیان بدەم)و لە تەنیشتییەوە بنووسە: (دەتوانم ئەنجامی بدەم).. متمانەت بە خۆت هەبێت.

خوێندکارێک پێی وتم: ساڵێکیان من زۆر رقم لە وانەی فیزیا بوو، بەڵام هەر دەبوو تاقیکردنەوەی فیزیا ئەنجام بدەم، نمرەکانیشم زۆر کەم بوو لەو وانەیەدا، هەرگیز حەزم لێی نەبوو، بەڵام لێبڕام، کە سەعی تێدا بکەم، هەتا دەربچم تێیدا، رۆژێکیان دانیشتم سەعیم تێدا دەکرد، قاڵ دەبوومەوە لە هەر وشەیەک، کە تێپەڕدەبووم بەسەریدا، هەموو راهێنانەکانم وەڵام دایەوە، پاشان رۆیشتم بۆ پرسیاری خولەکانی پێشووی ساڵی ۱۹۹۲- ۲۰۰۰، نیوەشەو لە سەعیکردن بوومەوە، چاوەکانم نووقاندو بە ئارامی نووستم، پاشان بۆ سبەینێ بەیانی زوو رۆیشتمە هۆڵی تاقیکردنەوە، لەگەڵ ئەوەی متمانەم بە خۆم نەبوو، بەپەلە وەڵامی پرسیارەکانم دایەوە، تا برۆمە دەرەوە، لە پرسیاری کۆتاییدا ژمارەیەکی زۆر هەبوو، کە پێویستی بە لێکدانو کۆکردنەوە هەبوو، بە خۆمم وت: ئایا وا گومان دەبەیت وەڵامەکەت راستە، تا وەڵام بدەیتەوەو خۆت ماندوو بکەیت لە نووسینەوەیدا؟ پێی وتم: وازم لە وەڵامی کۆتاییو ئەنجامەکانی هێناو هاتمە دەرەوە، دوای دوو رۆژ، مامۆستاکەم پەیوەندیی پێوە کردمو گوتی: (تۆ بەرزترین نمرەی پۆلەکەت بەدەست هێناوە)، تەنها نیو نمرەم کەم بوو، تا نمرەی تەواو بە دەستبهێنم، ئایا ئێستە بۆتان دەرکەوت، کە متمانەبەخۆبوون، چەندە بەهادارو گرنگەو لە دەستدانیشی چەندە کارەساتە؟!

سەرکەوتن بەهرەنییە.. بەڵکو بەدەستدێت.

بەسادەیی تۆ ئازادیت لەوەی کەسێکی ئاسایی، یان لەسەرووی ئاساییەوە بیتو هەست بەئەمان بکەیت، یان ئەوەتا مرۆڤێکی گەورە بیت، رووبەڕووی هەندێک ئاستەنگو ترس ببیتەوە.

ئەوەتا ژیان لەدەوری پەنجەکانت دەگوزەرێت، ترسی ئەوەت هەیە؛ ئەو ژاوەژاوەی لەدەورت روو دەدات، سەرنجی دەورووبەرت رابکێشێت، یاخود ئازایانە دەنگت بلند دەکەیتەوە، بەنەبەردیو نەترسەوە وادەکەیت، دەورووبەرەکەت قبوڵت بکەن.

لە کتێبە نایابەکەیدا (باوکی دەوڵەمەندو باوکی هەژار)، «رۆبەرت کیوساکی» دەڵێت:

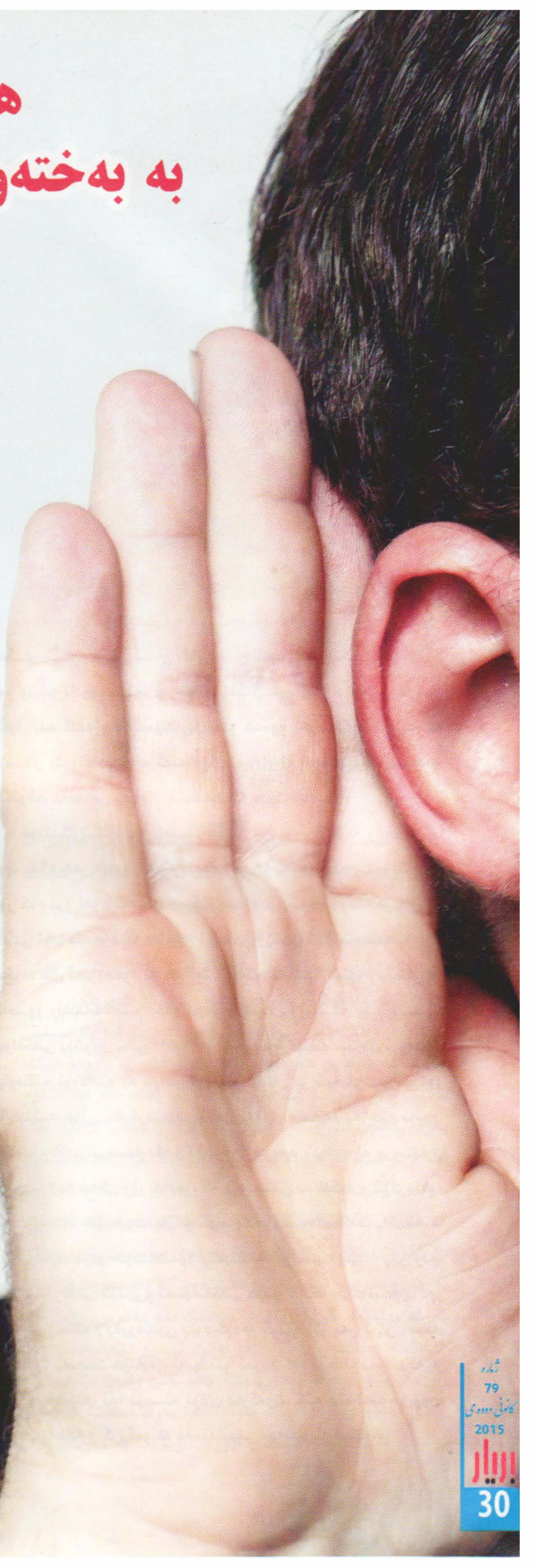
گرنگترین بنەما، لە توێژی نەدارانەوە بتگەیەنێت بە چینی دەستڕۆیشتووان، ئەوەیە کە لەهۆشتدا هەژاری، جۆری بیرکردنەوەی هەژارانەو شێوازی مامەڵەکردنیان لە ژیاندا واز لێبهێنیت، لەهۆشتدا دەست بەجێگیرکردنی بیرکردنەوەو رەوشتی دەوڵەمەندان بکەیت، ئەوەی گرنگو پێویستە جێبەجێی بکەیت، فڕێدان ترسە، کە رێگرە لەوەی سەرکێشو چاونەترس بیت.. ئەوە ترسە، هەمیشەو لەگشت شتێکدا، هاوبەشی خەڵکییە، ترسە وایان لێدەکات ئەو شتەی هەڵی دەبژێرن سانا بێت، رووبەڕووی کەمترین سەرکێشییان نەکاتەوە، لەبەرئەوە هەمیشە بەکەمترین پشک رازی دەبن.

زۆربەی خەڵکی لە ژیاندا، ئەو ئارەزووانە دیاری دەکەن، کە کەمترین بەشی ئاواتەکانیان بۆ بەدی دەهێنێت، تووشی شڵەژان دەبن ئەگەر هەست بکەن، مەترسییەک دەرگەیان دەکوتێت، سەرەڕای ئەوەی لە کاتێکدا دەبێت بەسەرکێشی ئەو دەرکەیە بگرنو ئابلۆقەی بدەن.

ناڵێم بەدوای سەرکێشیدا بگەڕێ، یان بەدڵەکوتێ، ژیان تەواو بکە، بەڵام ئاگادارت دەکەمەوە، بەرلەوەی لەپڕ تووشی شڵەژانو دڵەڕاوکێ ببیت، لەبەرئەوەی تۆ بڕیارت داوە؛ خاوەن ئاواتی گەورە بیت، داهێنەربیت، بێگومان سەرکێشی، ترسوبیم بەرەو رووت دێنو هێرشت بۆ دەکەن. کەواتە: لە ئامادە باشیدابە بۆیان.

پوختە.. دەبێت دڵنیا بیت، کە گۆڕانکاری زۆر ماندووت دەکات.. لەهاتنی مەترسە، بەڵام خۆتی بۆ ئامادە بکە، لەبەرەی ئەو کەسانەدا خۆت ببینەوە، کە کاردەکەنو هەوڵ دەدەن، ئەنجامی ئەو بڕیارەش لەئەستۆ بگرە، رازی مەبە بەوەی ترس دەستو پێت ببەستێت، ئەو کات بەرێگای کەسانی ئاساییدا ژیان بەرێدەکەیت.

دڵۆپەی تیشک.. کاتێک هەوڵ دەدەینو دەترسین، گازندەکانمان ناپاکیمان لەگەڵدا دەکەن، ئەو چاکانەمان لە دەست دەدەن، کە یاوەرمانن. (ولیام شکسپیر).



هەستکردن
بە بەختەوەری سەرکەوتنە!

چیا عەبدوڵا

(د. ڕیچارد باندلەر) لەپەرتوکی (بیرو هزرت، تەنها بۆ گۆڕان بگۆڕە) دەڵێت: «هەندێك كەس واگومان دەبەن بە سـەركەوتنیان هەسـت بـە بەختـەوەری دەكەن، باسـەكەیان بـە پێچەوانەوە وەرگرتووە، چونكە هەستكردن بە بەختەوەری سەركەوتنە».

ئایا تۆ لەو كەسانەیت، كە چاوەڕوانی شتێكی دیاریكراو، یان كەسـێكی دیاریكراو، وات لێبكات هەست بە ئارامیو بەختەوەریی بكەیت؟

هیچ كات بووە پڕ بەدڵ حەزت كردبێت، كە شـتێك بەدەست بهێنیت، كاتێك بەدەستت هێناوە: ئەوە چییە تەنها ئەوەیە؟

(ئالبس پریسـلی) گۆرانیبێژێكی بەناوبانگی ئەمریكییە، ئەم گۆرانیبێژە هەر شتێك، كە مرۆڤ خۆزگەی بۆ بخوازێت هەیبوو، شـێوەی جـوان بـوو، بەناوبانگ بـوو، دەوڵەمەند بـوو، لەگەڵ ئەمانەدا بەختەوەر نەبوو! هونەرمەند (دالیدا) بەردەوام هەوڵی دەدا بەناوبانـگ بێت، گەشـتێكی بۆ فەڕەنسـا ئەنجام داو لەوێ سەركەوتنێكی گەورەی بەدەست هێنا، لەگەڵ ئەوەشدا بەختەوەر نەبوو! دەزانیت ئەم دوو كەسـە ئێسـتا لە كوێن؟ بۆ هەمیشـەماڵاواییان لە ژیان كردووە، بەڵام هەردووكیان بەشێوەیەكی نادیار مردن، چونكە نەیانتوانی بەختەوەری بدۆزنەوە! ڕەنگە هەمووان ئەگەر بۆ جارێكیش بووبێت، قوربانی هەسـتكردن بە دڵتەنگیو بەندی سۆزداری نەرێنی بووین، ئەویش ڕەنگە لە شێوەی ترسدا بووبێت، یان لەشـێوەی دڵتەنگیدا بووبێت، یان لە شێوەی ئازاردا بووبێـت، خەڵك هەیە لە كێشـەكانی ڕادەكاتو پەنا دەباتە بەر مادده سڕكەرەكان، یان خواردنەوەی مەی، یان جگەرەكێشان، یان زۆرخواردن، یان قوماركردن، بەڵكو بگرە سەیركردنی تەلەفزیۆن بـۆ ماوەیەكی دوورو درێـژ، بەداخەوە ئەم خووگرتنە نەرێنیانە تووشـی زەرەرو زیانێكـی زۆرت دەكەنو هەسـتكردن لای مرۆڤ ون دەكـەنو هەڵاتنێكی كاتییان پێـدەدات، بە تێپەڕبوونی كات، كاریگەریی زۆر خراپی دەبێت لەسەر ئەو كەسە، ئایا ئێستا كاتی ئەوە نەهاتووە؛ خۆمان ئازاد بكەین لە سۆزداریی نەرێنیو خووە خراپـەكان؟ كاتی ئەوە نەهاتـووە كۆتو بەنـدەكان بكەینەوەو واز لـە گریان بـۆ ڕابردوو بهێنیـن؟ ئایا كاتی ئـەوە نەهاتووە دەسـەڵاتدار بین بەسەر هەستو نەستو سۆزداریمانداو ڕێگە بە هیچ كەسو هیچ شـتێك نەدەین، كە هەستو نەستمان بۆ دیاری بكات؟ ئێسـتا با لە دوو هۆكاری سەرەكی تێبگەین، كە تەحەكوم دەكەن بە سۆزو هەستەوە، بەپێی وتەی (سیگمۆند فرۆید):

یەكەم: خۆشویستنە. دووەم: ترسو لەدەستدانە.

هۆكاری یەكەم بەستراوە بەخۆشەویستییەوە، پاڵنەرە بۆ مرۆڤ، كە بەرەو كاركردن بۆ مەبەستەكانی دەبات. هۆكاری دووەم بەستراوە بە ئازارەوە، پاڵنەرە بۆ مرۆڤ، كە خۆی دوور بخاتەوە لەسەرچاوەی ئازار، بێگومان سەرچاوەی سۆزداری، لای كەسێك بۆ كەسێكی دی جیاوازە، شێوازی بیركردنەوەمان دیاری دەكات، بۆ نموونە: كەسێك ویستێكی زۆر بەهێزی هەیە بۆ جگەرەكێشان، خۆشەویستییەكەی بەوە دەبەستێتەوە، كە جگەرەیەك بخوات، یەكێكی دیكە ڕەنگە ئازار ببەستێتەوە بە پەیوەندییەكی دیاریكراوەوە، بەم شێوەیە حەز دەكات، كە ئەو پەیوەندییەی كۆتایی پێبهێنێتو لێی دوور بكەوێتەوە، لە هەردوو حاڵەتەكەدا، سۆزداری لەسەر ئەوە وەستاوە ئەو كەسە چۆن ئەو هەڵوێستە دەبینێتو ئەو بیرۆكانەی، كە لەبارەیانەوە دەیانخاتە مێشكییەوە چین، بینینی تۆ بۆ هەر هەڵوێستێك، جۆری ژیانی تۆ دیاری دەكات.

(ئەبراهام لنكۆڵن) دەڵێت:

(مرۆڤ ئەوەندەی ئەو ڕێژەیە بەختەوەر دەبێت، كە خۆی بڕیاری لەسەرداوە، گەر بیروهزرت ببەستیتەوە بەبیروبۆچوونی خۆشەوە، هەستو نەستی خۆش بەدەست دێنیت)، پێچەوانەكەشی ڕاستە، هەمووی بۆ خۆت دەگەڕێتەوە، چونكە هیچ كەسێك ناتوانێت وات لێبكات، كە هەست بەكەمی بكەیت، تەنها بە ڕازیبوونی خۆت نەبێت. لە ڕاستیشدا؛ نەهیچ كەسێك، نەهیچ بارودۆخێك ناتوانێت زۆرت لێبكات، كە هەستو نەستی نەرێنیت هەبێت، بەڵكو تەنها دەبێت ڕەزامەندی خۆتی لەسەربێت، (تۆ كەشتییەوانی كەشتییەكەتی، پاسەوانی هەستو شعورو سۆزداری خۆتی)، سۆزداری وەك ئاسانبەر وایە؛ سەردەكەوێتو دادەبەزێت، بەڵام تۆ تەحەكومی پێوە دەكەیت، ئەو جۆرە شێوازەی، كە تۆ پێی دەڕوانیت، بۆ هەر هەڵوێستێك دەبێت بە هۆی ئەوەی كە تۆ دڵخۆش بیت، یا دڵتەنگ بیت، (د.ویرال كیلایەن) لە پەرتووكی (هەستەكان)دا دەڵێت:

(ڕۆژێك هەست بە ئاسوودەیی دەكەیتو ڕۆژی دووەم هەست بە دڵتەنگیو نائاسوودەیی دەكەیت، لە نێوان ئەم دوو هەستەدا، هەر خۆشییەك بەهەشتەو هەر ناخۆشیەكیش دۆزەخە).

لە ئێستا بەدواوە، هەر كات هەستت بە نەرێنی كرد، لە خۆت بپرسە: ئایا ئەم هەستە بەسوودە، یا زەرەرمەندە؟ ئایا هاوكاریم دەكات لە پێشكەوتنو بەدەستهێنانی ئاواتەكانمدا؟ گەر وەڵامەكەی نەخێربوو، ئەوا ئەم یاسایە جێبەجێ بكە، كە ناوم لێناوە (یاسای سێ):

(هەستی پێ بكە.. ڕەتی بكەرەوە.. بیگۆڕە).

بەواتای یەكسەر كاری لەسەر بكەیت، كە هەستت كرد تۆ هەستو شعورو سۆزداریی نەرێنیت هەیە، لە خۆت بپرسە، ئەویش پرسیاری بەجێ، هاوكاریت دەكات لە گۆڕانیدا، (ئالبرت ئانیشتاین) دەڵێت: (گەر لە شوێنێكدا بەمو بزانم دەكوژرێم، تەنها یەك كاتژمێرم هەبوو، كە ڕێگایەك هەڵبژێرم بۆ دەربازبوونم، لەو كاتژمێرە (٥٥) خولەكی تەرخان دەكەم بۆ دۆزینەوەی پرسیارێكی بەجێ، كە پرسیارە بەجێكەم دۆزییەوە، وەڵامەكەی تەنها (٥) خولەكی بەسە)، كاتێك هەست دەكەیت دڵتەنگیت، لەخۆت بپرسە بۆچی من هەست بەو دڵتەنگییە دەكەم؟ كە هۆكارەكەیت زانی، لەخۆت بپرسەرەوە من دەمەوێت هەست بەچی بكەمو چۆن دەتوانم هەستم بگۆڕم؟ پاشان بەئاراستەی ئەو هەستەدا بڕۆ، كە هەستی خۆشیت لادرووست دەكات.



بۆ هاوڕێكەم

سایە سەرگەتی

ڕەنگە ڕۆژێك بێت، ئەمڕۆ ببێت بە یادەوەری، گرنگ نییە چ جۆرە یادەوەرییەك، گرنگ ئەوەیە، كە ئەمڕۆ كۆتایی دێت. هاوڕێكەم، دڵنیام ئەمڕۆ، دەبێت بە خاڵێك لە ڕۆمانی ژیانت، هەرچەند زۆر بچووكە، بەڵام دەتوانێت مانای ڕستەیەك پێچەوانە بكاتەوە. لەبەرئەوە، تكایە لە گۆڕینی خاڵەكانی ڕۆمانەكەت، ئاگاداربە. ئەزیزم، من كە ماڵم نزیكە وێرانە، شەرمەزارم نەمتوانی میوانییەكی باشت بكەم..

مـن خـۆ پـایـی خـەمـان سـامـان سـام كـەردەم دەك بـمـرم هـانـات بـە مـن ئـاوردەن مەولەوی

من ئامادەم، تا بەردەم پەتی سێدارەش لەگەڵتدا بم، نا ببوورە، تا ئەودیو پەتی سێدارەش لەگەڵت دەبم، بەڵام بەداخەوە، هاوڕێكەم دڵنیابە هیچ كام لە كارەكانی من، سەركەوتن بۆ تۆ ناگێڕێتەوە. تاكە كەسێك، كە كاریگەرە لە ژیانت، خودی خۆتیت، خۆت بەرپرسی لە سەركەوتنەكانت، لە شكستەكانت، دەبێت گرانی شكستەكان نەتوەستێنن، بەردەوام بە، بەهێزبە، شانازی بە شكستەكانتەوە بكە، لەگەڵیان ڕێك بكەوە، پێیان بڵێ: سوپاس بۆ هاتنتان، بەڵام بە هەڵە هاتوون، ئێرە ماڵی سەركەوتنە.

پەرەیەكی نوێ لە ژیانت دەست پێبكە، خودای گەورە خۆی دەفەرموێت: بێگومان دوایی هەموو ناخۆشییەك، خۆشی دێت، هەروەها دەفەرموێت: بەقەدەر توانایی خۆی نەبێت، ئەرك ناخەمە سەر هیچ كەسێك.

هاوڕێكەم، بەبەهێزیت شانازی بكە، تۆ شیاوی سەركەوتنێكی سادە نیت، نەتبیستووە (تیر) بۆئەوەی ئامانجەكەی باشتر بپێكێت، كەمێك دەچێتە دواوە. خودا دەزانێت، لەوانەیە، كوخێك لە داهاتووی هەموان دانرابێت، بەڵام كۆشكێك لە داهاتووی تۆ، ئامادەیی كەمێك ژەهر بخۆیتەوە، بۆ ئەوەی درەنگتر بگەیتە داهاتووت، تا كۆشكەكەت جوانتر بێت؟

تۆ لە پلەیەك لە پلەكانی ژیان ماپتەوە، سەرنەكەوتیت، بەڵام لەبری ئەوە، سەد هونەر فێربوویت، بێگومان تا ئێستەش خۆشەویستانت شانازیت پێوە دەكەن، دڵنیابە ڕۆژێك دادێت، كە دوژمنەكانت دەڵێن: بریا ئەو كات سەر بكەوتایە، تا ئێستە هێندە مەزن نەبوایە.

بولیفار (١٧٨٣ - ١٨٣٠)

بەرزان ئەبوبەکر

سیمون بولیفار لە ٢٤ تەمووزی ساڵی ١٧٨٣ زاینی لە شاری کاراکاس پایتەختی فەنزویلا چاوی بە دنیا هەڵهێناوە. هێشتا بۆلیفار منداڵ بوو، دایکو باوکی کۆچیی دواییان کردو بۆ هەمیشە ماڵاواییان لە ژیان کرد، بولیفاریان تەنهاو دوور لە نازو ئەوینی دایکو ئامێزی باوك جێهێشت، بەڵام لەبەرئەوەی دەوڵەمەند بوون، سەروەتێکی زۆریان بۆ بولیفار بەجێهێشت، ئەوەش بووە هۆی ئەوەی بولیفار بە هەژاری ژیانی نەگوزەراند.

سیمون بولیفار لە ماوەی خوێندنیدا سەرقاڵی فەلسەفە بووە، وانەی تایبەتی لای فەیلەسوفی ناودار «جان جاك ڕۆسو» خوێندووە، ڕۆسۆ کاریگەرییەکی قوڵی لە دەروونو کەسایەتی بولیفاردا جێهێشتبوو.

بولیفار لە تەمەنی لاویدا گەشتی بۆ سەرجەم وڵاتانی ئەوروپا کردووە، لەگەڵ کچێکی ئیسپانی هاوسەرگیری ئەنجامداوە، بەڵام تەمەنیان پێکەوە زۆر درێژەی نەکێشا، کەمتر لە ساڵێك ژیانی هاوسەرییان بەردەوامبوو، هاوسەرەکەی کۆچی دوایی کردو بۆ هەمیشە ماڵاوایی لە بولیفارو ژیان کرد، ئەوەش دووەم کارەساتی سەخت بوو، کە ژیانی بولیفاری هەژاند. سەرەتا دایكوباوکی، دواتریش هاوسەرەکەی، بولیفار دووچاری خەمێکی گەورە بووەوە، جارێکی دی تەنها مایەوە، لەگەڵ ئەوەشدا درێژەی بە گەشتەکەی داو سەردانی وڵاتی فەرەنسای کرد، لەوێ چاوی بە زانای ئەڵمانی (ئەسکەندەر هومبولت) کەوت، ئەم زانایە قەناعەتی بە بولیفار هێنا کە دۆخێك هاتۆتە ئاراوە کە وڵاتە ژێردەستەکانی وڵاتی ئیسپان، لە حاڵەتی ڕزگاربوون لە ژێردەستەیی ئیسپانیادا نزیکبوونەتەوە، واتە بارودۆخی سیاسی لەبارە بۆئەوەی شۆڕش لە دژی داگیرکەری ئیسپانی سازبکرێت، ئەم بیرۆکەیە کاریگەریی لەسەر دەروونیی بولیفار جێهێشت، بەردەوام بیری لە سەربەخۆیی



ولاتەکەی دەکردەوە، بولیفار بەڵێنی دا کە تا ئەو ساتەی ولاتەکەی لە دەستی داگیرکەری ئیسپانی ئازاد نەکات، بەردەوام هەوڵو کۆشش بکاتو بێ ماندووبوون لە خەبات بەردەوام بێت، چونکە ئەو ئاسوودەو ئارام نابێت، تا ولاتەکەی ئازاد نەکات.

لە ساڵی ١٨٠٧ بۆلیفار گەڕایەوە فەنزویلاو پەیوەندی کرد بە کۆمەڵەی نیشتمانییەوە، ئەوانەی لە دژی داگیرکەری ئیسپانی بڕیاری خەباتو تێکۆشانیان دابوو، بۆ ئازادکردنی ولاتەکەیان لە ژێر دەستی داگیرکەر، ئامادەبوون گیانی خۆیان بەخت بکەن. شۆڕشگێڕانو خەباتکاران، توانیان لە (١٩) نیسانی ساڵی ١٨١٠ حاکمی ئیسپانی (فنسینت دی) برووخێنن، دواتریش فەرمانی سەربازییان بەسەردا سەپاند. ئیدی لە ساڵی ١٨١١ کاتێك ئەنجومەنی نیشتمانی فەنزویلا سەربەخۆیی ڕاگەیاند، ئەو کات بولیفار پلەی (عقید) بوو، پاشان بووە (عمید)، ئەو دەمە (فرانسیسکو میراندا) سەرکردایەتی سوپای دەکرد، بەڵام ئیسپان خۆی بە دۆڕاو نەدەزانی، لەبەرئەوە هەڵسا بە هێرشێکی پێچەوانە بۆ سەر فەنزویلا، تا میراندایان ناچار بە واژۆکردنی ڕێکەوتنێك کرد لە ساڵی ١٨١٢، سەرکەوتنی شۆڕشگێڕانی فەنزویلا زۆر درێژەی نەکێشا، چونکە دەسەڵاتێکی دیکتاتۆری بەهێزیان لە فەنزویلا دامەزراند، زۆر بە توندی مامەڵەیان لەگەڵ بەرهەڵستکاران دەکرد، ئەوەش بووە هۆی هەڵگیرسانی شەڕی ناوخۆیی لەو ولاتەدا، ئەو بارودۆخە بووە هۆی ئەوەی کە بولیفار فەنزویلای جێبهێڵێت، بەرەو کۆلۆمبیای ئێستا بەڕێکەوت، ئیسپانیا ئەم ڕووداوەو ڕۆیشتنی بولیفاری لە فەنزویلا وەکو دەرفەتێك قۆستەوەو دووبارە کاراکاسی داگیرکردەوە.

سەرکەوتنەکانی بولیفار لە دژی ئیسپانیا:

بولیفاریش بووە سەرکردەی سوپای کۆلۆمبیا، لە ساڵی ١٨١٤ توانیان دەست بەسەر بە بوجوتایادا بگرن، بەڵام لەبەر کەمی سەرباز، دووچاری شکستێکی دیکە بوو، لەبەرئەوە هەڵات بۆ جامایکا، لە هایتی جارێکی دیکە هێزی لە دژیی ئیسپانییەکان کۆکردەوە، ساڵی ١٨١٦ دەستیگرت بەسەر ئەنجو ستوارا، کە ئێستا پێی دەوترێت (هاییتی)، ئیدی بۆلیفار بووە فەرمانڕەوای ئەو ناوچەیە، بولیفار بووە حاکمی ولات، بولیفار توانی پشتگیری جەماوەری بۆ خۆی بەدەستبهێنێت.

لە ساڵی ١٨١٩ بولیفار بەرەو باشور بەڕێکەوت، توانی لە بویوکا سوپای ئیسپان تێکبشکێنێت، بووە ئازادکەری ولاتی کۆلۆمبیا، هێرشەکەی لە مێژووی سەربازیدا بە هێرشێکی گەورەو بەهێزو کەم وێنە ناودەبرێت، چونکە سوپایەکی بچووك کە تەنها لە ٢٥٠٠ کەس پێکهاتبوو، لە کەشێکی باراناویدا بە تولە ڕێگایەکدا ڕێگەیان گرتەبەرو چەندین دەریاچەو شاخیان بڕی، کە ئیسپانییەکان پێیان وابوو بڕینی ئەو ڕێگەیە نەك هەر ناکرێت، بەڵکو زۆر ئاستەمە.

دوای سەرکەوتنی لەو شەڕەدا بەسەر هێزەکانی ئیسپانیادا، بولیفار کۆماری کۆلۆمبیای گەورەی ڕاگەیاند، بووە سەرۆکی سەربازی ئەو ولاتە، کە ئێستا ناسراوە بە دەوڵەتی کۆلۆمبیاو دەوڵەتی فەنزویلا. کۆماری بولیفار لە پێشڕەوی‌و ئازادکرد ولاتانی ئەمریکای باشور بەردەوام بوو، لە حوزەیرانی ساڵی ١٨٢١ توانی کاراکاس ڕزگار بکات، هەروەها لە ئایاری ساڵی ١٨٢٢ ئیکوادۆری ڕزگار کرد، دوای ئەو سەرکەوتنانەی بولیفار هێزەکانی داگیرکەر تەنها پیرۆیان بەدەستەوە مایەوە، بولیفار توانی لە ساڵی ١٨٢٤ پیرۆش ئازاد بکات، جگە لە بەشی سەرەوەی پیرۆ، کە ئەویش دوای ساڵێك یاریدەدەرەکەی ئازادی کرد، بولیفاریش بووە یەکەم سەرۆکی کۆماریی کۆلۆمبیا لە ١٧ دیسەمبەری ساڵی ١٨١٩.

دوای ساڵێك لە ئازادکردنی کۆلۆمبیا، بۆ مانەوەی ناوی بولیفار بە زیندوویی، دانانی دەستور بۆ ولاتی بۆلیفار، بە یەکێك لە گرنگترین بڕیارە ڕامیارییەکان هەژماردەکرێت.

بۆلیفار پێکهاتەی یەکێتییەکی لە سەرجەم ولاتەکانی ئەمریکای باشور لە دژی ئیسپانیا پێکهێنا، ئەوەش بووە هۆی بنیاتنانی پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان ئەو دەوڵەتانەو دەوڵەتانی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، بەڵام ئامانجەکانی ولاتی کۆلۆمبیا بەدی نەهات.. لە ساڵی ١٨٣٠ کۆلۆمبیای گەورە بووە سێ هەرێمی سەربەخۆوە، «کۆلۆمبیا- ئیکوادۆر- فەنزویلا»..

بولیفار دووچاری بێهیوایی بوو لەوەی کە نەیتوانی بە یەکگرتنی ئەو دەوڵەتانە خەونەکەی بەدیبهێنێت، هەستیکرد کە ئەوە گرێ کوێرەیەکە لەبەردەم ڕێگای ئاشتیدا، بولیفار دوای ئەو هەموو تێکۆشانو خەباتە، لە ئیبریلی ساڵی ١٨٣٠ دەستی لە پۆستەکەیکێشایەوە.

بولیفار لە ژیانیدا ئەم پۆستانەی وەرگرتووە:-

* دووەم سەرۆکی فەنزویلا. یەکەمین سەرۆکی کۆلۆمبیا. یەکەمین سەرۆکی کۆلۆمبیای گەورە کە پێکهاتبوو لە (کۆلۆمبیاو فەنزویلاو ئیکوادۆر)، یەکەم سەرۆکی بۆلیفیا. نۆیەم سەرۆکی پیرۆ.

بولیفار ولات جێدەهێڵێت:

دوای وەرگرتنی سەرجەم ئەو پۆستانەو خەباتێکی زۆر لە دژی ئیسپان، دوای هەوڵدانو تێکۆشانێکی زۆرو بەدەستهێنانی سەربەخۆیی بۆ تەواوی بولیفیاو کۆلۆمبیاو ئیکوادۆرو پیرۆو فەنزویلا، پاش ئەوەی توانی نازناوی پادشا وەربگرێت، دوای ئەوەی چەند جارێك کورسی دەسەڵاتی گرتۆتە دەست. دواتر بڕیاری دا ولاتەکەی جێبهێڵێت، لەسەر بانگهێشتی کەسێکی ئیسپانیا کە زۆر پێی سەرسام بوو، بەرەو ئیسپانیا بەڕێکەوت، ئەوەش بە بڕیارێکی سەرسوڕهێنەر هەژمار دەکرێت، چونکە ئەو پیاوەی کە هەموو تەمەنی لە دژی ئیسپانیا جەنگاوە، ئێستا لە ماڵی ئیسپانییەکداو لە کانوونی دووەمی ساڵی ١٨٣٠ کۆچی دوایی دەکاتو بۆ هەمیشە ماڵاوایی لە ژیان دەکات..

پوختە.. بولیفار بە بێ باوکی گەورەبوو، بەڵام توانی ببێتە ئەو سەرکردەیەی کە دژایەتی ئیمپراتۆری ئیسپانی بکاتو سەربەخۆیی بۆ ولاتەکەی بەدەست بهێنێت.



میوەکان تامیان نەماوە؟!

جەلال عەبدوڵا حاجی

هەندێـك میـوە ڕەنگێكی جوانی هەیـە، گەورەو سەرنجراكێشـە، بەڵام كاتێك لێی دەخۆیت، بێتامەو واهەست دەكەیت هێشتا پێنەگەیشتووە، هۆكاری ئەمـەش دەگەڕێتەوە بۆ پرژاندنی هۆڕمۆن بەسـەر ڕووەكەكەدا بەڕێژەیەكی زۆر، بۆ ئەوەی وادەربكەوێت پێگەیشـتووە پێش كاتی خۆی، یان گەورەكردنی قەبارەكەی بەشـێوەیەكی ناسرووشـتی، چونكە خێرا پێگەیشـتنی بەروبووم، واتـە: قازانجی باش بـۆ جووتیار. لەبەرئەوە، میـوەی جۆراوجۆر، لە بازاڕدا دەبینین، پێش وەرزی خۆیان بەقەبارەی گەورەو ڕەنگی جوانەوە.

هۆڕمۆنـی ڕووەكـی چییە؟ مادەیەكـی كیمیاییە، ڕووەك درووسـتی دەكات بۆ هاندانو ڕێكخسـتنی گەشـەی خۆی، بەهەمان شـێوەی مرۆڤ. هۆڕمـۆن دوو جۆرە: یەكەم: هۆڕمۆنی هاندانی گەشـە. دووەم: هۆڕمۆنی وەسـتاندنی گەشـە. لە تاقیگەدا مادەی كیمیایی هاوشێوەی ئەم هۆڕمۆنە ڕووەكییانـە درووسـت دەكرێن، بەپرژاندنی ئەم مادانـە بە بڕێكی زۆرو بەشـێوەیەكی هەڕەمەكـی بەسـەر ڕووەكـدا، دەبێتە هـۆی دەركەوتنی بەروبوومی كشـتووكاڵی گەورەو پێگەیشتنی خێرا، ئەم شێوازە ڕەواجێكی باشی هەیە.

بەهـۆی زۆربوونی ژمارەی دانیشـتووانەوە، پێویسـتی بۆ خۆراك زیادی كـردووە، بە بەكارهێنانی هۆڕمۆنو پەینـی كیمیاییو قڕكەری مێـروو، ڕێژەی بەرهەمـی زیاد كردووە، بەڵام چ جـۆرە بەرهەمێك؟! هەندێ كەس ئەوەی گرنگە بەلایانەوە، تەنها دەستكەوتنی پارەیە، ئەم بازرگانییە لەسەر حسابی تەندرووستیو سەلامەتیی مرۆڤی بەكاربەرە، هەندێجار ئەو مرۆڤەشی، هۆڕمۆنەكە دەپرژێنێت، زیانی بەردەكەوێت، ئەگەر هۆیەكانی خۆ پاراستن بەكارنەهێنێت.

هۆڕمۆن دەچێتە ژیانی ڕووەكەوە بەشـێوەیەكی هەمیشەیی، هەروەك چۆن لە مرۆڤدا پێویستە بۆ گەشەكردن. لە ڕووەكی پەتاتەدا بەكاردێت بۆ هاندانی پەتاتەكەو دەرچوونی لە دۆخی جێگیریو چەكەرەكردنی، یان لە ماڵە پلاستیكییەكاندا كاتێك پلەی گەرمی دادەبەزێت، بڕێكی كەم هۆڕمۆن دەپرژێنرێـت لە گوڵەكانی، بۆ یارمەتیدانی كرداری پیتاندن، ئەم ڕێگەیە بۆ تەماتەو بیبەر بەكاردێت، هەرجووتیارێك لەم حاڵەتانە زیاتر هۆڕمۆن بەكاربهێنێت، ئەوە كارێكی ناتەندرووستو زیانبەخشی ئەنجام داوە.

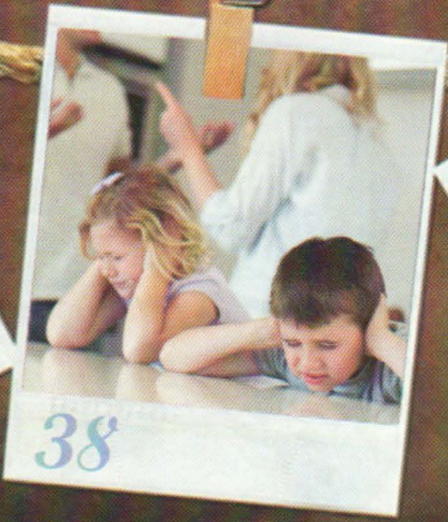
تەماتەی سەوز، كاتێك هۆڕمۆنی دەكرێت بەسەرداو بۆ ڕۆژی دواتر ڕەنگی سـوور هەڵدەگەڕێتو گەورەتر دەبێت، ئەمەش گەشـەكردنێكی سرووشتی نییە، چونكە زیادەڕۆیی لە بەكارهێنانی هۆڕمۆندا، وادەكات خێرایـی دابەشـبوونی خانە ڕووەكییەكە زیاد بـكات، دەبێت بە هۆی تێكچوونی هاوسەنگیی ڕووەكەكە، لەگەڵ میوەو سەوزەكەدا دەچێتە ناو لەشـی بەكاربەرەوەو زیانی پێ دەگەیەنێت، زۆر سەرچاوە ئاماژە بەوە دەكەن، پەیوەندی هەیە لە نێوان هۆڕمۆنی ڕووەكیو هەندێك نەخۆشی وەك نەبوونی تواناى منداڵبوون، سستبوونی گورچیلە، نەخۆشییەكانی ڕیخۆڵە، لاوازی جنسیو شێرپەنجە.

هەرچەنـدە دەرمانسـازە كشـتوكاڵییەكان، دەڵێـن: هۆڕمـۆن بەسـوودە ئەگـەر بـە بڕێكـی كـەم بەكاربهێنرێـت.. بـەڵام ئەوەی وادەكات لـە ڕادەبەدەر هۆڕمـۆن بەكاربهێنرێت (فۆبیـای تەماتە)یە، لە كاتـی بڵاوبوونەوەی مێرووی (توتا ئەبسـولووتا) خاوەن كێڵگەكان هۆڕمۆنێكـی زۆر بەكاردەهێنن بۆ خێراكردنـی گەیینی تەماتە، پێش ئـەوەی مێرووەكە زیانـی پێ بگەیەنێتو لە بـازاڕدا بەنرخێكی باش دەیفرۆشـنەوە. دەتوانیـن تەماتـەی هۆڕمۆنلێـدراو جیابكەینەوە لە تەماتـەی سرووشـتی، بەوەی ئـاوی نییەو ناوەكەی بۆشـەو بێ تۆوە. بەهەمان شـێوە خەیارو كاهو لەگەڵ بیبەر، لە دوای لێكردنەوەش هەر بـەردەوام دەبن لە گەشـەكردن، بەهۆی كاریگەری هۆڕمۆنەوە، سـوود لە شـێی ناو ساردكەرەوە (براد)وەردەگرن، ڕەنگە زۆر كەس بەلایانەوە سەیربێت، ڕووەك لەناو سەلاجەكانیاندا بڕوێت.

لـە وڵاتە پێشـكەوتووەكاندا، ڕێگە بەبەكارهێنانـی هۆڕمۆن دەدرێت، بـەڵام لە ژێر چاودێرییەكی توندداو بەبڕێكی كـەم، بە جۆرێك وەك پەین كاردەكات، هەروەها بەهۆی بەرزیی ئاسـتی وشـیاریی تـاكو گرنگیدان بە خۆراكی تەندرووسـتەوە، هەرسـەوزەو میوەیەك، هۆڕمۆنی لەگەڵدا بەكار هاتبێـت، نرخەكەی هەرزانترە لەوەی بەشـێوەیەكی سرووشـتی گەشـەی كردووە، چونكە هۆڕمۆن وادەكات، سەوزەو میوە تامی خۆی لەدەست بدات.

پێویستە چاودێرییەكی باشی ماڵە پلاستیكییەكان بكرێتو زانیاریی باشیان پێبدرێت؛ لەسەر بەكارهێنانی هۆڕمۆن، ئەو میوەو سەوزەیەشی، كە هاوردە دەكرێت، تامو بۆن پێوەربێت بۆ هاوردەكردنی، لە هەمانكاتدا تۆی بەكاربەر بەدوای سـەوزەو میوەی سرووشـتیدا بگەڕێو گرنگی بە تەندرووسـتی خۆت بـدە، چونكە بەكاربەری وشـیار، ڕووكەش فریوی ناداتو دواتر ناڵێت: میوەی ئەم زەمانە، هیچی تامی نەمـاوە.





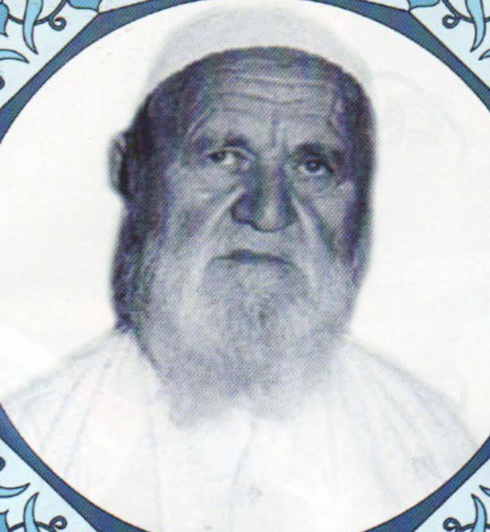


پەروەردە









شێخی ئەلبانی
١٩١٤ - ١٩٩٩

ئالانی

شێخ «محمد ناصرالدین کوڕی حاجی نوحی ئەلبانییە»، لە ساڵی ١٣٣٣ کۆچی بەرامبەر ساڵی ١٩١٤ زاینی لە پایتەختی دەوڵەتی ئەلبانیا، لە بنەماڵەیەکی هەژارو ئاینپەروەرو زانستخوازدا، چاوی بە دنیا هەڵهێناوە، باوکی مەرجەعی خەڵکی بووەو ڕێنمایی کردوون‌و زانستی فێرکردوون.

«شێخ عبدالعزیز بن باز» لە وەسفی شێخ ئەلبانیدا دەڵێت: «لە ژێر سێبەری ئاسماندا، هیچ زانایەکم نەبینیوە، لە سەردەمی زانستی فەرمووودەدا بە وێنەی شێخ «ناصرلدین ئەلبانی» بێت!

شێخ ئەلبانی، لە سەردەمی هاوچەرخدا، یەکێکە لە ناودارترین زانایانی فەرمودە؛ ئەو بەڵگەیەکی بەهێزە لە زاراوەی فەرمووودەدا، زانایان لە بارەیەوە دەڵێن: ئەلبانی، سەردەمی ئیبن حەجەری عەسقەلانی‌و حافزی ئیبن کثیرو چەندین زانای بواری زانستی فەرمودەی زیندووکردۆتەوە.. ژیياننامەی شێخ ئەلبانی ژیياننامەیەکی بۆنخۆشە، لە وشەکانییەوە بۆنەکەی دەردەچێت، بۆنی میسکو عودە، بەهەشتی ئەبەدی بۆنخۆش دەکات.

کۆچکردنی خانەوادەی شێخ ئەلبانی بۆ دیمەشق:-

پادشای ئەلبانیا (ئەحمەد زاغو) وڵاتەکەی بەرەو شارستانییەتی ڕۆژئاوا بردو دەیەویست گەلەکەی ڕەچاوی کەلتووری گەلانی ڕۆژئاوا بکەن، لەبەرئەوە باوکی بڕیاری دا کۆچ بکەن بۆ دیمەشق، بۆئەوەی لە شام بمێننەوە، ئەم کۆچەش بووە خێرو بەرەکەت بۆ شێخ ئەلبانی، چونکە بووە بە هۆی پەیداکردنی شارەزاییەکی باش لە زمانی عەرەبی‌و زانستی شەرعیدا.

خوێندنی شێخ ئەلبانی:-

شێخ ئەلبانی، قۆناغی سەرەتایی بە سەرکەوتوویی لە قوتابخانەی «ئیسعاف خەیری» لە دیمەشق تەواو کردووە، لەسەر داوای باوکی، بڕیاری دا لە قوتابخانەی حکومی، درێژە بە خوێندن نەدات، باوکی بەرنامەیەکی زانستی چڕوپڕی بۆ دانا، تا لە ڕێگەیەوە زانستی قورئانی پیرۆز فێر ببێت، زانستی تەجویدو نەحو صرفو فیقهی مەزهەبی ئەبوحەنیفە بخوێنێت، شێخ ئەلبانی لەسەردەستی باوکی، قورئانی پیرۆزی بە ڕوایەتی حفص لەبەرکردووە، هەروەها زانستی فیقهی حەنەفی‌و هەندێك کتێبەکانی زمان‌و ڕەوانبێژی لای شێخ سعید البرهاني خوێندووە، لە هەمان کاتدا ئامادەی زۆرێك لە کۆڕو وانەکانی زانای پایەبەرز «بهجة بيطار» بووە. هەروەها زانستی شەرعی، لای چەندین زانای دیکە خوێندووە.

جگە لە فێربوونی زانست لە باوکییەوە، فێری پیشەی «سەعاتچی» بووە بەشێوەیەك کە لەو بوارەدا ناوبانگی دەرکردبوو، پیسەکەی ببووە سەرچاوەی پەیداکردنی بژێوی ژیانیان، لەپیشەکەیدا کاتێکی باشی هەبوو بۆ خوێندنەوەو فێربوونی زانست.

فێربوونی زانستی فەرمووده:

هەرچەنده باوکی ئامۆژگاری دەکرد، کە پەیڕەوی لە مەزهەبی پێشەوا ئەبوحەنیفه بکات، زۆرجار بە توندی هەڕەشەی لێدەکرد تا خۆی بە زانستی فەرموودەوە سەرقاڵ نەکات، لەگەڵ ئەوەشدا شێخ ئەلبانی ڕووی کردە زانستی فەرموودەو فەرموودەناسی، ماوەی بیست ساڵی تەمەنی، سەرقاڵی فێربوونی زانستی فەرمووده بوو، بە توێژینەوەکانی گۆڤاری مەنار سەرسام بوو، کە لە لایەن شێخ «محمد رشید»ەوە دەردەچوو، یەکەم کاری شێخ ئەلبانی، نووسینەوەی کتێبی «المغني عن حمل الأسفار فی تخریج ما فی الإحیاء من الأخبار» بوو، کە هی حافزی عێراقی بوو، ئەمە یەکەم کاری شێخ ئەلبانی بوو، ئەو کارەی بوو بە دەروازەی خێرێکی گەورە بە ڕووی شێخ ئەلبانیدا کرایەوە، ئیدی زیاتر خۆی بە زانستی فەرمودەو فەرموودەناسییەوە سەرقاڵ کردووە، بووەتە کەسێکی ناسراوو بەناوبانگ لە دیمەشقدا، تا ئەو ڕادەیەی بەڕێوەبەرێتیی کتێبخانەی زاهیری لە دیمەشق، ژوورێکی تایبەت کرد بۆ شێخ ئەلبانی، تا لەوێدا سەرقاڵی توێژینەوەی زانستی بێت.

یەکەم کتێبی دانراوی سەبارەت بە فیقهێکی دانراو لەسەر بنەمای ناسینەوەی بەڵگە، هەروەها کتێبی فیقهی مقارن، کتێبی «تحذیر الساجد من اتخاذ القبور مساجد» کە چەند جارێك چاپکرایەوە.. هەروەها تەخریجکردنی کتێبی «الروض النضیر فی ترتیب وتخریج معجم الطبرانی الصغیر»..

شێخ ئەلبانی زۆر سەرقاڵبوو بە زانستی فەرموودەوە، دیراسەی کتێبەکانی ئیبن تەیمیەو ئیبنولقەیمی جەوزیو چەندین زانای دیکەی کردووە..

شێخ ئەلبانی بووە هەڵگری ئاڵای یەکتاپەرستیو شوێنکەوتنی سوننەت لە وڵاتی سوریادا، بەشێوەیەك کە چەندین شێخو ناودارانی ئەو وڵاتە، بە مەبەستی دیتنو سوودوەرگرتن لە زانستەکەی شێخ ئەلبانی، سەردانیان دەکرد، زۆرجاریش لە نێوان شێخ ئەلبانیو ئەو زانایانەدا، گفتوگۆو ڕاگۆڕینەوەیان سەبارەت بە بابەتەکانی یەکتاپەرستیو دەمارگیریی مەزهەبیو بیدعەو داهێنراوەکان دەکرد، ئەلبانی زۆر بەتوندی دەمارگیریی مەزهەبیو صۆفیگەریو خورافیاتو بیدعەچییەکانی، ڕەت دەکردەوە، لە هەمان کاتدا هاوڕاو هاوهەڵوێست بوو لەگەڵ زانایانی ناسراوو بەڕێزی ئەهلی عیلمو زانست..

چالاکیو لێهاتووییەکانی شێخ ئەلبانی:

١- وانە زانستییەکانی کە لە هەفتەیەکدا دووجار پێشکەشی دەکرد، کە چەندین قوتابیی زانستخوازو مامۆستایانی زانکۆ ئامادەی دەبوون، ئەو کتێبانەی لە وانەکاندا دەوترایەوە:

* «فتح المجید- الروضة الندیة شرح درر البهیة للشوکانی- أصول الفقه- الباعث الحثیث شرح اختصار علوم الحدیث لابن کثیر، منهاج الإسلام في الحکم- فقه السنة لسید السابق».

٢- مانگانە گەشتی زانستی دەکرد، کە سەرەتا بە هەفتەیەك لە هەر مانگێکدا دەستی پێکرد، دواتر ماوەکەی زیادی کرد، سەردانەکەش گشتگیر بوو، بۆ پارێزگا جیاوازەکانی وڵاتی سوریا، لەگەڵ چەندین ناوچە لە وڵاتی ئەردەن.

زیندانیکردنی شێخ ئەلبانی:

لە سەرەتای ساڵی ١٩٦٠، شێخ ئەلبانی کەوتە ژێر چاودێری توندی حکومەتی سوریاوە، لەگەڵ ئەوەشدا کە شێخ لە سیاسەتەوە دووربوو، دووجار دووچاری بەندکردن بووەتەوە، یەکەمیان پێش ساڵی ١٩٦٧ ماوەی یەك مانگ لە قەڵای دیمەشق بەندکرا، کە هەمان ئەو قەڵایەی کە شێخ ئیبن تەیمیەی تێدا بەندکرابوو، کاتێك جەنگی ساڵی ١٩٦٧ درووست بوو، حکومەتی سوریا، بڕیاری ئازادکردنی سەرجەم زیندانییە سیاسییەکانی دا.

بەڵام دوای ئەوەی شەڕەکە توند بوو، بۆ جاری دووەم شێخ ئەلبانی بەندکرایەوە، بەڵام ئەمجارەیان لە قەڵا نا، بەڵکو لە زیندانی حەسەکە لە باکووری ڕۆژهەڵاتی دیمەشق، ماوەی هەشت مانگ زیندانی کرا، شێخ ئەلبانی زیندانی بە خەم خواردنو ئاخ هەڵکێشان بەسەر نەبرد، بەڵکو تەحقیقی پوختەی صەحیحی موسلیمی کرد، هەروەها لەگەڵ زۆرێك لەگەڵ بەندکراوو کەسایەتییە بەندکراوەکاندا کۆدەبووەوە.

شێخ ئەلبانی.. نزیکەی سەد کتێبو دانراوی لە بواری زانستی فەرموودەو چەندین زانستی دیکەدا هەیە، بەناوبانگترینیان «سلسلة الصحیحة، سلسلة الضعیفة، صحیح الجامع، وضعیف الجامع، وصفة الصلاة النبي».. لە بەناوبانگترین تەحقیقەکانی شێخ ئەلبانی «تەحقیقی چوار سوونەنەکە «ئەبوداود- ترمذی – نسائی – ابن ماجة».

زۆرێك لە خەڵکی لە وڵاتەکانی «سعودییەو کوێتو قەتەرو ئیماراتو ئیسپانیاو ئەڵمانیاو ئوسترالیاو لوبنانو چەندان شوێنی دیکەوە»، سەردانی شێخی ئەلبانییان کردووە، بۆ گوێگرتن لە موحازەرەکانیو خوێندنی زانستی فەرموودە لە خزمەتی شێخ ئەلبانیدا..

پۆستە زانستییەکانی شێخ ئەلبانی:

* لە ساڵی ١٩٥٥، لە سەردەمی یەکبوونی هەردوو وڵاتی میسرو سوریا، بە ئەندام لە لیژنەی فەرموودەدا هەڵبژێردراوە.

* زانکۆی بنارس لە هیند داوایان لێکرد، کە ببێت بە سەرپەرشتیاری مامۆستایانی پسپۆڕی زانستی فەرموودەی زانکۆکەیان. بەڵام بە هۆی بارودۆخەوە، جەنابی شێخ ئەلبانی نەیتوانی ئەو پۆستە وەربگرێت..

* وەزیریی پەروەردەی سعودییە، داوای لێکرد کە ببێت بە سەرپەرشتیاری بەشی دیراساتی ئیسلامی باڵا لە زانکۆی مەککە، بەڵام بارودۆخ ڕێگەی نەدا ئەو پۆستە وەربگرێت.

* لە ساڵی ١٣٩٥ – ١٣٩٨، بە ئەندامی ئەنجومەنی باڵای زانکۆی ئیسلامی لە مەدینەی منەوەرە، هەڵبژێردراوە.

لەگەڵ چەندین پۆستو موحازەراتو سەردانی وڵاتان بۆ گەیاندنی زانستەکەیو زۆرێك لە موحازەراتەکانیشی لە دوو تووێی کتێبێکی قەشەنگدا چاپکراوە..

ماڵاوایی یەکجارەکی شێخ ئەلبانی:

شێخ ئەلبانی، دوای ململانێیەکی سەخت لەگەڵ نەخۆشینەکەیدا، لە ڕۆژی شەممە ٢٢ جەمادی دووەم ساڵی ١٤٢٠ کۆچی بەرامبەر ١٩٩٩/١٠/٢ بۆ هەمیشە ماڵاوایی لە ژیان کرد، لە دوای نوێژی عیشا تەرمەکەی بە خاك سپێردرا.



ئا: ڕوناك عەلی محمد

دیدارێک سەبارەت بە ئاڵۆزی پەیوەندیی نێوان دایباب و منداڵ

بەڕێز مامۆستا (پگاە علی مردان/ ماستەر لە دەروونناسی گشتیو خوێندکاری دکتۆرا)، سەبارەت بە دیاردەی ئاڵۆزی پەیوەندیی منداڵو دایباب، بەمشێوەیە وەڵامی دایەوە:

١- پرۆسەی پەروەردە پێش لەدایکبوونە:- هەموو دایکو باوکێک، پێویستە پێش منداڵبوون، خۆیان ئامادە بکەن، نەك تەنها لە ڕووی ئابوورییەوە، (دابینکردنی ژووری نووستنو پێداویستییەکان)، بەڵکو لە ڕووی دەروونییەوە، لە ڕووی هەڵسوکەوتو ڕەفتارەوە، قسەکردنیان بەوجۆرە بێت، کە پێیان خۆشە منداڵەکانیشیان وابێت.. بۆ نمونە باوکێك دەبینین هاوار دەکات بەسەر منداڵەکەیدا، پێی دەڵێت: بێدەنگ بە، لێرەدا منداڵەکە هەڵگری ڕەفتارەکەی دەبێت، نەك گوفتارەکەی! یان دایکێك، خۆی شێوازی قسەکردنی نەگونجاوە، چاوەڕوانی قسەی گونجاو لە منداڵەکەی دەکات، هەروەها کاتێك سزای منداڵەکەی دەدات، کتوپڕ هەوڵی ئاشتکردنەوەی دەدات، ناتوانێت کۆنترۆڵی خۆی بکات، ئەمە مانای ئەوەیە، ئەم دایکە لە ڕووی دەروونییەوە ئامادەی دایکایەتی نەبووە، بەڵکو کەوتۆتە دۆخی دایکایەتییەوە.

٢- سەرقاڵی دایباب: زۆرێك لە دایبابەکان، لە دەرەوە زۆر سەرقاڵن، بەتایبەتی ئەو دایکو باوکانەی، کە مامۆستان، ئەوەندە کات بۆ منداڵی دی تەرخان دەکەن، کاتیان بۆ منداڵەکانی خۆیان نامێنێت، ماندوو دەبن، ئەو کاتانەشی، کە لەماڵەوەن بە سەیرکردنی تیڤی (زنجیرە دراماکان) بەسەری دەبەن.

٣- درۆکردن:- هەڵەیەکی دیکەی دایکو باوك، درۆکردنیانە لەگەڵ منداڵەکانییان، بۆ نموونە: دایکێك بۆ چوونە دەرەوەی، خۆی لە پێش چاوی منداڵەکەی ون دەکات، منداڵەکەش، کە دەبینێت دایکی، سەرچاوەی متمانەپێکردنە لە پێشچاوی ون دەبێت، ئیدی متمانەی بە جیهانی دەرەوەی نامێنێت، یان بۆ چەند کاژێرێك دەچێتە دەرەوە، پێی دەڵێت: ئێستا دەگەڕێمەوە.

واتە: گەر لەسەرەتاوە بەشێوەیەکی باش مامەڵەیان لەگەڵدا بکەینو بە جۆرێك لێیان نەڕوانین، کە هەست بە هیچ شتێك ناکەن، ئەوا تا گەورەتر دەبن، کێشەکان کەمتر دەبنەوە، بۆیە دەروونناسەکان دەڵێن منداڵ ئاوێنەی دایکو باوکە، هەرچی ببینێت لاسایی دەکاتەوە، چونکە مێشکی ئەوەندە گەشەی نەکردووە، باشەکان هەڵبژێرێتو خراپ وەلا بنێت.

هەر لەبەرئەمەش پێم وایە بە هیچ شێوەیەك، منداڵی خراپ، یان لاسار نییە، کێشەکە خودی دایکو باوکە، بە تایبەت تا تەمەنی ١٢ ساڵی، لەو تەمەنە بە دواوە، دەتوانیت بڵێین کێشەکە منداڵەکەیە.

بەڕێز (د. دارا حەمید محمد) سەبارەت بە هەمان دیاردە بەمشێوەیە وەڵامی دایەوە:

لە ڕاستیدا، ئەم گرفتە فرەڕەهەندە، لە نێو کۆمەڵی مرۆڤایەتیدا مێژوویەکی کۆنی هەیە، کوردەواریش وەك بەشێك لە کۆمەڵی مرۆڤایەتی بەدەر نییە لەو جۆرە ئاڵۆزییە، ئەو گرفتو ئاڵۆزییانەش لە چوارچێوەی سۆسۆلۆژیاو سایکۆلۆژییەوە لێی دەکۆڵدرێتەوە، زانایانی ئەو زانستانە، لە توێژینەوەکانیاندا، ئاماژە بە جۆرو هۆکارو چارەسەرەکانی گرفتە خێزانییەکان دەکەن. دەتوانین گرفتی ئاڵۆزی پەیوەندیی نێوان دایکو باوکو منداڵ، لە چەند هۆکارێکدا کورت بکەینەوە، کە بریتین لە:

١- هۆکاری کۆمەڵایەتی: هۆکاری کۆمەڵایەتی، کە زیاتر خۆی لە دابونەریتدا دەبینێتەوە، زۆرجار مایەی ئاڵۆزی ناو خێزانبووە، چونکە لە قۆناغی پێشووتری کۆمەڵەکەماندا تارادەیەك ئێستاشی پێوەبێت، کۆمەڵی ئێمە، کۆمەڵی باوکسالارییە، هەمیشە وتەکانی باوك فەرمانبووەو گوێڕایەڵی پێویستبووە، دیارە ئەمە بەتێپەڕبوونی کات کاریگەریی نەرێنی، لەلای منداڵەکانی درووست دەکات، بەتایبەتیش، کە کەمجار باوك لە بڕیارداندا، گەڕاوەتەوە بۆ لای منداڵو خێزانەکەی، هەروەها توندوتیژی لەلایەن دایکو باوکەوە، بەرامبەر بەمنداڵەکان،

زۆرجار گرێی دەروونی لادروست کردوون، ئەنجامیش ئاڵۆزی لە پەیوەندییەکاندا درووستکردووە.

٢- هۆکاری ئابووریی:- باری ئابووریش، زۆرجار یەکێکە لە هۆکارەکانی ئاڵۆزی پەیوەندییەکانی ناو خێزان، لەمێژە کورد گوتویەتی (کاسەی پڕ، ئاشتیی ماڵە)، زۆرجار هەژاریو نەداریی، دەبێت بە مایەی گرفتی ناو خێزان، هەندێجاریش لەئەنجامی سەرقاڵبوونی زۆری دایکو باوک بە کارو کەسابەتەوە، کەمتەرخەم دەبن بەرامبەر بە منداڵەکانیان، کە دەبێت بە مایەی ئاڵۆزبوونی پەیوەندییەکانی نێوانیان، هەروەها ڕەزیلی لەلایەن باوک، یان دایکەوە، کە دەبێت بە هۆی بێبەشکردنی منداڵەکانیان لە خۆشی ژیان، مایەی ئاڵۆزی پەیوەندییەکانە لەناو خێزاندا.

٣- ئاستی ڕۆشنبیری:- ئاستی ڕۆشنبیریو جیاوازیکردن لە نێوان منداڵەکاندا، بەتایبەتی کورو کچ هۆکارێکە بۆ ئاڵۆزبوونی پەیوەندییەکانی نێوان دایکو باوکو منداڵەکانیان.

٤- هۆکاری زانستو تەکنەلۆژیا:- بەکارهێنانی تەکنەلۆژیای زانیاریی سەردەم، بەتایبەتی لەم سەردەمی گلۆبالیزمدا، هۆکارێکە بۆ ئاڵۆزبوونی پەیوەندییەکانی ناوخێزان، چونکە لەڕاستیدا ئەو تەکنۆلۆژیا پێشکەوتووەی ئێستا لایەنی ئەرێنیو نەرێنیشی هەیە، هەردوو لایەنەکەش کاریگەریی خۆیان لەو پێکهاتەدا بەجێهێشتووە، کە ناوی خێزانی لێنراوە، بەپێی تێبینیکردنو ئامارەکانیش ئەو ڕاستییە دەسەلمێنن، کە کۆمەڵی کوردەواری زیاتر بەدیوی نەرێنیدا تەکنۆلۆژیای سەردەم بەکاردەهێنێت.

بەڕێز مامۆستا (ئارەزوو عادل جاسم) خاوەنی بڕوانامەی ماستەر، لە تەندرووستیی دەروونی، بەمشێوەیە وەڵامی پرسیارەکەی داینەوە:

* بە بۆچوونی من، نەزانی دایکو باوک لە لایەنی پەروەردە، یان هاوسەرگیریکردنیان پێش تەمەنی گونجاوی خۆیان. کە هێشتا توانای هەڵگرتنی ئەو بەر پرسیاریەتەیان نییە، چونکە منداڵ هەر لە قۆناغی لە دایکبوونییەوە، پێویستی بە پەروەردەیەکی سەرکەوتوو هەیە، بەتایبەت تا تەمەنی پێنج ساڵی، دەتوانین بەشێکی گەورە، لە کەسێتیی منداڵ درووست بکەین، هەر بۆیە پێویستە دایک بە تایبەتی پێش لەدایکبوونی سەرچاوەکانی فێرکردنی پەروەردەی منداڵ بخوێنێتەوە، یان چاودێری بەرنامە سەرکەوتووەکانی بەخێوکردنی منداڵ بکات.

* گرفتێکی تری ئەم لاسەنگییە لەم سەردەمەدا میدیاکانو ئەم ژینگە کۆمەڵایەتییەی کە تێیداین، هۆکاری سەرەکین بۆ زۆربوونی خواستەکانی منداڵ، کە زۆرجار لە ئاستی توانای خێزاندا نییە.

یان زۆرجار دایکو باوک بەهۆی کێشەی خێزانی خۆیانەوە، منداڵەکانیان پشتگوێ دەخەن، کە دووچاری پەروەردەی لابەلا دەبێتەوە، هەڵەیەکی دیکەی باوی زۆرێک لە خێزانەکان، نازپێدانە، یان منداڵەکان دەخرێنە دایەنگەکان، کە زۆربەیان پەروەردەی بنەمای درووستیان تێدا نییەو هەریەک لەو منداڵانە، خاوەنی پەروەردەی جیاواز جیاوازن، کە ئەمەش منداڵی دوو پەروەردە، درووست دەکات.



ئا: ڕێڤان عەلی

گرفتی پەروەردەکردنی منداڵی دووانەو ڕێچارەکانی

ناسینەوەی منداڵە دووانەکان، کاتێك تازە دێنە دونیاوە، کارێکی سەختە، کەوایە ئەگەر نەتناسینەوە، یان لێکت جیا نەکردنەوە، هیچ کات هەست بە تاوان مەکە. زۆرێك لە دایکو باوکەکان دەستبەندی جیاوازیان بۆ دەکرن، هەندێکی دیکەیان پەنجە گەورەی هەریەکێکیان بە ڕەنگێکی جیاواز ڕەنگ دەکەن. کاتێك منداڵەکان گەورەتر دەبنو کەسێتیان گەشە دەکات، لێك جیاکردنەوەیان ئاسانتر دەبێت.

دایکو باوکەکان زۆرجار نیگەرانی کەسێتیی منداڵە دووانەکانیانن. لێرەدا ئاماژە بەچەند خاڵێك دەکەین، تا بتوانن باشتر مامەڵەیان لەگەڵدا بکەن:-

* بۆ هەریەکێکیان ناوی جیاوازو دوور لەیەك دابنێن.
* ئەوان بە ناوەکانیان بانگ بکەن، لەبری ئەوەی بە نازناو ئاگاداریان بکەنەوە.
* دووربکەونەوە لەوەی هەمان شێوە پۆشاکیان بۆ بپۆشن.
* جلەکانیان لە جێگای جیاواز دابنێن.
* بۆ هەریەکێکیان شتی یاری جیاواز بکڕن.
* دیاری جیاوازیان پێ بدەنو جلوبەرگی جیاوازیان بۆ بکڕن.
* بۆ هەریەکەیان کاتی جیاواز تەرخان بکەن.

دوور بکەونەوە لە هەڵسەنگاندنی دووانەو سیانەکان لەگەڵ یەکدی، بە تایبەت لە بوارە پێوەرییەکاندا وەك: ڕۆیشتن، دەربڕینی یەکەم وشە، یان فێربوونی ئەوەی خۆی بڕواتە تەوالێت. ئەگەر یەکێك لە منداڵەکان، لە یەکێك لە بوارەکاندا هێواشە، بۆ دیاریکردنی کاتی گونجاو بۆ ئەو کارامەییە لەگەڵ دوکتۆرەکەی قسە بکە. ئەگەر ئەم دواکەوتنە لە سنوورێکی ئاساییدا نەبوو، هەوڵ مەدە منداڵەکە بخەیتە ژێر فشارەوە، ڕەنگە منداڵەکەتان خۆی هەستی بەو جیاوازییە کردبێت.

کاتێك منداڵەکانتان گەورەتر دەبن، دەبێت سەرنجی تەواوتان بۆ هەموو تواناکانیان هەبێتو یارمەتییان بدەن، تا شارەزایی زیاتر لەو بوارەدا بەدەست بهێنن. لە هەمان کاتدا پێویستە ئەوەتان لەبیربێت، هەندێك منداڵی ساوا، درەنگکەوتنی گەشەیان شتێکی سروشتییەو پێویست ناکات بۆ ئەوە نیگەران بن. سەرچاوە/ئنگهداری نوزادانو کودکان

ئەسکەندەر ڕەحیم



میری میهرەبان!

دەگێڕنەوە: لە شارێکی گەورەو بەرفراواندا، میرێکی میهرەبانو بەسۆز هەبوو، هەموو ژێردەستەکانی ڕێزیان لێدەگرت، بێجگە لە هەژارێکـــی بێنــــانو بێحاڵ، کە خراپەگوتـــنو ناوزڕاندنی میری میهرەبانی، کردبوو بە پیشەی خۆی، لە ئاست ئەم میرەدا، زمانی بە لای ڕاســـتیو چاکەدا نەدەگەڕا، تانەوتەشەری لێدەدا، گەرچی میـــری میهرەبـــان، ئەمـــەی دەزانی، بەڵام لە ڕاســـت ئەم هەژارە نەدارەدا، ئارامگریی هەڵبژاردو هیچ ڕێوشوێنێکی نەگرتە بەر، تا ئەو کاتەی ویســـتی ســـنوورێك بۆ بێڕێزییەکانی دابنێت. بۆ ئەم مەبەستە، لە شەوێکی ساردو کڕێوەی زستاندا، بە خزمەتکارەکەی خۆیدا، فەردەیەك ئاردو پاکەتێك ســـابوونو قاڵبێك شـــەکری بۆ ڕەوانە کرد.

کاتێـــك خزمەتکارەکە گەیشـــتە بەردەرکی کابرا، لە دەرگای داو وەختێـــك خاوەنماڵ دەرکی ماڵی کردەوە، خزمەتکارەکە پێی گوت: جەنابی میر، وەك نیشـــانەیەك بـــۆ یادگاریو چاولێبوونو ڕەچاوکردنی بارودۆخی تۆ، ئەم دیارییانەی بۆت ناردووە.

کابـــرای هـــەژار، هەســـتی خۆپەســـەندی کـــردو بوغرایـــی سەرمەســـتی کردو زۆر بەخۆی سەرســـام بـــوو، چونکە وای دانا؛ کـــە دەســـتودیارییەکانی میـــر، وەك ڕێزلێنانێکە بۆ ئـــەو.. بەو هۆیـــەوە، لەوپەڕی مەســـتیی فیزو خۆبەزلزانینـــدا، چوو بۆ لای یەکێك لە هاوڕێکانیو باسوخواســـی کردەوەو دەستودیاریی میری بۆ گێڕایەوە، پاشان گوتی:

نابینیـــت؛ چۆن جەنابی میر، هەموو کارێك دەکات، بۆئەوەی ڕەزامەندی من بەدەست بهێنێت؟!

هاوڕێیەکەشی پێی گوت:

میـــری میهرەبـــان، چەندە ژیـــرو دانایە! تـــۆش چەندە کەم زیرەكو لێزانیت!

جەنابی میر، بە هێماو نیشان قسە دەکات؛ چونکە..

ئاردەکە بۆ گەدەی چۆڵوهۆڵی تۆیە..

سابوونەکەش بۆ نیازی پیسوپۆخڵی تۆیە..

شەکرەکەش، بۆ شیرینکردنی زمانی تفتوتاڵی تۆیە!

کابرای هەژار، تەریقی دایگرتو لەو ڕۆژە بە دواوە، زمانی لە ئاستی میردا، بەخراپ نەگەڕاند.



گوڵان حەمەئەمین

پەروەردەکردنی منداڵ لەسەر گوێڕایەڵی دایک و باوک



یەکێك لە کێشەکانی نێو خێزانو خانەوادەی ئەم ڕۆژگارە، بریتییە لە سەرپێچیکردنی منداڵ، لێرەشەوە نیگەرانیی خێزان دەست پێدەکات، بێگومان ئاواتی دایکانو باوکان، ئەوەیە کە منداڵەکانیان گوێڕایەڵبن، منداڵەکانیان ڕێزیان بگرنو خۆشیان بوێن.

دایکانو باوکانی خۆشەویست، بیرتان بێت؛ لە پەروەردەی منداڵەکانتانو لە دیاریکردنی کەسێتیی منداڵەکانتاندا، ئێوە یەکەم بەرپرسن، پاشان قوتابخانەو کۆمەڵگا، هۆکاری دووەمن لە ئاڕاستەکردنی پەروەردەی منداڵدا.

ئەو منداڵانەی ڕاناهێنرێن لەسەر گوێڕایەڵیی دایكو باوك ناتوانن ئامۆژگاری دایكو باوك لەبەرچاو بگرن، سەرەنجام کێشەگەلێك بۆ خۆیانو خانەوادەیانو کۆمەڵگایان درووست دەکەن.

کەواتە: چی بکەین، کە منداڵەکانمان سەرپێچیمان نەکەن؟

منداڵ لەم تەمەنەدا، حەز بەسەربەخۆبوونی تەواو دەکات، نایەوێت بەڕای کەسی دی، جگە لە خۆی، کارەکانی بکاتو بڕیارەکانی بدات، لە هەمانکاتدا شارەزایانی بواری پەروەردە، جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە، کە منداڵ تەمەنی (٧-١٤)تەمەنی فێرکردنی بەها باڵاو ڕەوشتە بەرزەکانە، پێویستە دایکانو باوکان ئەم تەمەنە بەهەلێکی زێڕین بزانن، لە ژیانی منداڵەکانیانداو تەواوی هۆکارەکان بگرنە بەر، تا بتوانن لەم قۆناغەدا، پەروەردەیەکی تۆکمە بکەن، لەم قۆناغەدا سەرکەوتوو بیت، دڵنیابە لە قۆناغی داهاتوودا، پەیوەندیت لەگەڵ منداڵەکەتدا باشتر دەبێتو بەئاسانی دەتوانیت کۆنترۆڵی بکەیت، هەروەك لەسەرەتای ئەم گۆشەیەوە، باس لە قۆناغی سەرەتا دەکەین، سەرکەوتوویت لە قۆناغی پێش حەوتساڵیشدا، هاوکارێکی باشە بۆ بەئاسانی پەروەردەکردنی، لە تەمەنی (٧-١٤) ساڵیدا، کەواتە: هەموو کاتێکی بە گرنگ بزانەو باشترین ڕێگا لە بیر مەکە، کەواتە: ڕاهێنانی لەسەر گوێڕایەڵی کارێکی ئاسان نییە، پێویستی بەهەوڵو تێکۆشانی زۆر هەیە، پێویستی بەگرتنەبەری هۆکارگەلێك هەیە، لەوانە:

١- خۆشویستنی زۆرو گرنگی پێدانی تێرکردنی لایەنی خۆشەویستیی منداڵ بۆ دایكو باوك پەرچەکرداری خۆشەویستیی دایكو باوکە بۆ منداڵ، کاتێکیش منداڵ خۆشەویستیی دایكو باوك لە ناخیدا ڕەنگی دایەوە، ناتوانێت سەرپێچییان بکات.

٢- ڕێزگرتنیو گرنگیدان بەڕاو بۆچوونی لەمەڕ ڕووداوەکانی ناو خێزان، وەك گەشتکردنو شت کڕین...

٣- ئارامیی نێو خێزان، کاتێك منداڵ لە نێو ماڵێکی ئارامدا، گەورە دەبێت، ناتوانێت بەئاسانی سەرپێچی بکات.

٤- ئازادی پێدانی لە هەندێ کاتدا؛ وەکو: با ڕەنگی پۆشاکی خۆی هەڵی ببژێرێت، کەلوپەلی ژوورەکەی، هەروەها پێداویستی قوتابخانە.

٥- ڕازیبوونی دایكو باوكو زۆر سەرکۆنەنەکردنیو نەشکاندنی هەستی، منداڵ، هەوڵ دەدات پارێزگاری لێ بکات.

٦- ڕێزگرتنی دایكو باوكو بوونی خۆشەویستی لە نێوانیاندا.

٧- ئامۆژگاریکردنی بەشێوەی نەرمونیانی بەهێمنی، نەك بەتوندوتیژیو هەڕەشەو لێدانو تووڕەبوونی.

٨- ڕێزگرتنی دایكوباوك لە یەکدیو ڕێکەوتنیان لەسەر بڕیارەکانی خێزان، بەتایبەت ئەوەی پەیوەندی بە منداڵەوە هەیە، بەهیچ شێوەیەك ناکۆکی پیشان نەدەن لە بۆچوونیاندا، هاوکاریکردنی بۆچوونی یەکدی، ئاشکرانەکردنی کێشەی نێوان خۆیان لای منداڵ، تا منداڵ هەست بە خێزانێکی تۆکمەو ڕێزدار بکات، ئیدی بەئاسانی، ناتوانێت یاساکان بشکێنێت.



بووره بابه، ڕقم لێته!

و: بێگەرد فارس

گومانی تێدا نییه؛ باوکانی باش خۆشەویستییەکی گەورەی لە دڵی منداڵەکانیدا هەیە، ئەو خۆشەویستییە ڕۆژ لەدوای ڕۆژ پەرە دەسێنێتو زیاتر دەبێت، کاتێك منداڵان گەورە دەبنو لە ژیان تێگەیشتنو ماناکانی قوربانیو بەخشینیان زانی، بەڵام لایەنێکی دیکە هەیە، زۆرێك لێی بێئاگان، ئەویش ئەو باوکانەن، کە منداڵەکانیان خۆشیان ناوێن، بەڵام هەستی پێناکەن، ئەوە بەڵایەکی گەورەیەو لەوانەیە لە ماڵی تۆشدا ڕوو بداتو تۆش بێئاگابیت لەوەی منداڵەکەت ڕقی لێتە، بۆئەوەی ئەمە ڕوونەدات، هۆکارەکانی بزانە:-

یەکەم: بەردەوامبوون لە نەبەخشین: کاتێك منداڵ دەبینێت، باوکی هیچ شتێك لە خۆی ناگرێتەوەو خۆشبەختە بەوەی بۆ خۆی بەکاری دەهێنێت، بەڵام لە منداڵەکانی دەگرێتەوەو پێیان نابەخشێت، پێغەمبەر (دروودی خوای لێبێت) لە فەرموودەیەکدا ئاماژە دەکات بەوەی: "کە گەورەترین بەخشین ئەوەیە کە بە خێزانەکەت بەخشیووە".

دووەم: ساردوسڕی لە مامەڵەکردن: ئەو ساردوسڕییەی باوك دەینوێنێت لە مامەڵەکردنی لەگەڵ منداڵەکانیو نەبوونی هیچ سۆزو بەزەییەك بۆیان، وا گومان دەبات زبریو توندی پەروەردەیان دەکات، بێئاگایە لەوەی بەزەیی بۆ ڕۆڵەکەیو ماچکردنو لە ئامێزگرتنیو نەرمونیانی مامەڵەکردن، ڕەزامەندی خودای گەورەو پاداشتی بەدەست دەهێنێت.

سێیەم: توندوتیژیو لێدان: زۆر لێدانو ئازاردانو توندوتیژی، ڕقوقینە لە دڵی منداڵدا درووست دەکات، چونکە لەو تەمەنە کەمەدا، هێشتا منداڵ حیکمەتی هەندێ لە شتەکانو کارەکان نازانێت، لەلای خۆیەوە ئەوەی دەیکات، بەڕاستی دەزانێت.. کاتێك باوکی لێی دەدات، ڕقی لێهەڵدەگرێ، لەوانەیە لێدانێکی دڵڕەقانە، ببێت بە هۆی ئازارێك، کە بە هەموو تەمەنی لە بیری نەکات.

چوارەم:- ئازاردانی دایك: سروشتی منداڵ وایە، دایکیان خۆش دەوێت، سەرەڕای ئەو سۆزو خۆشەویستییەی ئەو پێیان دەبەخشێت، کاتێك دەبینن باوك توندوتیژە لەگەڵ دایکیانو ئازاری دەدات، ئەوە ڕقوکینە درووست دەکات بەرامبەری، بەتایبەتی کاتێك ناتوانن هیچ وەڵامێکی بدەنەوە، یان بەرگرییەك لە دایکیان بکەن.

پێنجەم: لادانی باوك لە سروشتی خۆی: منداڵان هەمیشە وێنەیەکی باشو نموونەیی باوك لە هۆشیاندا دادەنێن، ڕێزی دەگرنو بە گەورەی خۆیانی دەزاننو شانازی پێوە دەکەنو خۆیان بە خودی ئەو دەزانن، بەڵام کاتێك دەبینن؛ تاوانێك دەکات، وێنەی لەبەرچاویان دەهەژێت، کاتێك ئەو تاوانە دووبارەو چەندبارە بووەوە، بەتایبەتی ئەگەر ئەو تاوانە، یان ئەو ڕەفتارە، لادان بێت لە ڕەوشتو سروشتی جوانی مرۆڤ، وەك ناپاکیکردن لە دایکیان، یاخود درۆکردن،... هتد، بە تەواوی لە بەرچاویان دەکەوێت.

شەشەم: گاڵتەپێکردنو بریندارکردنی هەست: منداڵ لە تەمەنی بچووکیدا وەك دەفر وایە، هەڵدەگرنو پڕدەبن، پاشان لە گەورەییاندا هەڵیدەڕێژنەوە، کەسێتییان لە منداڵییەوە درووست دەبێت، بە پێی ئەو کارو هەڵوێستانەی لە دەورووبەریان ڕوو دەدات، گاڵتەکردنی باوك بە منداڵو تواناکانیو ناووناتۆرەو کەم نرخاندنی، ڕۆژ بە ڕۆژ، ڕقو کینەی زیاتر لە ناخیدا بەرامبەر باوکی بنیات دەنێت، سەرەڕای ئەوەی کەسێتییەکی نەرێنی لا درووست دەبێت.

حەوتەم: کەمتەرخەمیو قوربانی نەدان: چ بەکاتی خۆی، چ بە یارمەتیدانیان لە ژیانو فێرکردنو گوێنەدان بە ئازارو کێشەکانیان، بێئاگایی تەواو لە ژیانو کاروباری منداڵەکانی، بەجۆرێك ئازاریان دەدات، وەك ئەوەی بە هەتیوی بژین، بەوەش لە ناخیاندا ڕەگی ڕق لێبوونەوە دادەکوتێتو هەندێجار ئارەزووی نەبوونی دەکەن.

نۆیەم: ستەمکردنو نایەکسانی نێوان منداڵو ستەمکردن لێیان، گوناهێکی گەورەیە: سەرەڕای ئەوەی مافی یەکێکیان، بەسەر ئەوی دی زیاتر دەبێت، هەروەها ناتەباییو ڕقو قینەش لە نێوانیاندا درووست دەبێت. مەرج نییە نایەکسانی هەر لە بەخشیندا بێت، بەڵکو بەهایەکی مەزنە، کە پێویستە لە هەموو ماڵێکدا هەستی پێ بکرێت، کاتێك منداڵ هەستی پێکرد، لە دڵیدا ڕقوکینە چەکەرە دەکاتو هەر ئەو ستەمەش، خۆشەویستی لە ناو دڵەکاندا، وەدەردەنێت.



ڕەنگی ئاشتی!!

شانم هێندەی غەمی دونیا قورسە، پێیەکانم بە ئەستەم هەنگاوەنێن...
هێندەی بەدوای حەقیقەتدا گەڕاوم، مانای جەستەی سیخناخ کردووم
ئەچمە هەر کووچەیەك، هەزاران تابلۆی پرسیار، بەدیوارەکانیا هەڵواسراوە
دەست بۆ هەر میوەیەك ئەبەم...
لە ژێر ماسکی دونیاویستیا تامی خۆی لەدەست داوە....!
مرۆڤەکان لەمپەر لەبەردەم یەکتری دادەنێن
هەرکامیان پێچەوانەی ویستی ئەوی تریان دەجووڵێتەوە
بە گێژەڵووکەی میحنەت، تا لێواری مەرگ یەکتری ئەبەن
دادپەروەریی لە بۆنی گوڵێکی دەستکرد ئەچێ..
تەنها لەژێر چاوی ڕەحمی کامێراو ئەلیکترۆنا، خۆی نومایان ئەکات
ئەمەوێ بەهەر نرخێ بێ، مانا بۆئەم ژیانە بێ مانایە بگێڕمەوە
هاتوم لە کەناری ئاوازەکانی تۆیا، هاوڕێ لەناو ئەم سروشتە پڕلەسەمفۆنیایەدا
منیش لەگەڵ ئێوە هاوار بکەم هاوار..
بڵێم ئاشتی وەرە، شەڕ دونیای خاپور کردووە
بڵێم ئازادی وەرە، کەلەپچەکان بشکێنە، بادیلەکان نەکوژرێن
بەڵێ هاتم لێرە پارچەیەك نەوای ئەوین بژەنم
تا لە ڕێیەوە بە هەموان بڵێم: ئیتر بابەس بێت فریودانی یەکتر
باچیتر لە کەمیندا نەوەستین بۆ یەکتریو دەست لەسەر میلی
تفەنگەکانی ئارەزومان نەکەین بەرامبەر یەکتری!!
ئەها چەن نەرم پەنجە بەسەر دوگمەکانی ئەم پیانۆیەدا ئەنێم
ئاخر وەڕەس بووم لەدەرخستنی هێزو بازو..!
ئەوەتا هەزارو یەك بیانوو ئەدۆزمەوە، تا کەمتر دەستم بەردوگمە ڕەشەکانی بکەوێ
چون لە ئەندێشەما، هەرچی ڕەنگی دونیایە، بەشەڕ، مەرگ، وێرانبوون، وێنا ئەکرێت
تکایە، با هەوڵبدەین ڕەنگی نگینی ئاشتی، هەمیشە سایەمان بێتو تێیدا بسرەوین!

ڕۆشنا صالح



ڕێگای ئەوین

وتم: با لەم دەرو لەم کۆیەدا، ئانێ سکونەت کەم

وتی: عاشق دەبێ هەر دەربەدەربێ، کۆ بە کۆ بڕوا -مەحوی-

سەختە ئەو ڕێگایە، عەزابە سلوکی ئەو تەریقەتە، کەشکۆڵی پڕ ئەسرینو ئاهو حەسرەتی دەوێ، سوتانی نیوەشەوو نالەی سەحەری دەوێ، سەرفی نەزەری لە هەموو مەتاعی دونیای دەنیو فەرامۆشکردنی جەمعی مەخلوقاتی دەوێ، تا بگەی بە ئۆخژنی دڵو سەعادەتی گیانو لەزەتی ڕۆح!

ئیدی بە هیچ لایەکدا ئاوڕ نادەیتەوە! ئەوە ڕێگای ئەوینە.. خۆت ئیختیاری دەکەی؛ بۆئەوەی بە گڕی ئەو ئەوینە، زاخاوی مەعدەنی ئینسانیت بکەی.. بسوتێی، تا دەبیتە پشکۆ، لە دەریای فرمێسکی عیشقو تاسەو ئینتیزارا، خۆت بسمیل بکەیو دڵت بکەیتە بەفر!

بێئەوەی داوای هیچ بکەی لە یار، تۆ تەنها دەبەخشی، ئەگەر بە کەڵکی بەخشین بێی! حەددی داواکردنت نییە!

لەبەر تۆ دەمرمو ناژیم لەبەر خۆم
دەسوتێم وەك شەمو قەت نایە بۆسۆم
ئەمن ئاورم لە خۆم بەردا لەبەر تۆ
کەچی تۆ خۆڵی خۆم ناکەی وەسەر خۆم -سەید-

تۆ ئیدی مولکی خۆت نیت، شازادەی مەملەکەتی ئەوین، خەزنەداری خەزێنەی دڵو بەختی تۆیە نابێ کەس ئاوازی دەنگت ببیسێ جگە لە ئەو، نابێ کەس گوێبیستی هەناسەت بێ جگە لە ئەو، تۆ تەنها هی ئەویو بەس!

لەگەڵ کێ قسە دەکەی، لەگەڵ کێ پێدەکەنی، بۆ کێ دەڕوانی جگە لە یار، بۆ کەسێکی دی وجودی هەس؟!

خەیاڵی زوڵفی دەرناچێ لە دڵ، تا دەرنەچێ ڕۆحم
سپێرراوە خەزێنەی بەختی ئێمە بەو سیامارە -مەحوی-

تا نەگەیشتبووی بە یار تۆ چی بووی؟! خۆت دەزانی، کە چی بوویت؟ دڵنیام هیچ نازانی!

تۆ جگە لەبەر دەروازەکەی ئەو، ئیدی نیشتمانێکت نییە! دەرگایەك، کە هـەزاران ئەویندار، لەوێدا ڕۆحی خۆیان بەخشی! بەڵام وەك سەعدی دەڵێ:

«مـردن لەبەر دەرگای یار ئاسـانە! نەمریو زیندوویی، جێی سەرسوڕمانە»!

مـردن لەو ڕێگایەدا، ئاواتێکە بەدیهاتنی خەونی هەموو ئەویندارانە!

کەسێ تۆ کوشتبێتت ڕۆژی مەحشەر زەحمەتی نادەن
ئەگەر وەك من لە ئەم دونیایە، سوتابێ لە هیجرانت -کوردی-

لەو ڕۆژەوە، گەیشـتمە بەردەرگاکـەت، ئیدی نەمتوانی چرکەیەك دەستی لێ بەردەم؛ چونکە گەر وا بکەم دەمرم!

تۆ بەرگی فریشـتەت کردە بـەرم، تۆ فێرت کردم چۆن بدوێم، تۆ وشـە ئاڵتونییەکانت خسـتە سەر زارم، تۆ بۆنی بەهەشـتت پێ بەخشـیم! تۆ بزەت خستە سەرلێوی وشکم! دەستت گرتم بەرەو ئاسمان!

تۆ سۆمای چاوت ڕۆشن کردمەوە، تۆ کانیاوی ماریفەتت لە ناخمدا تەقاندەوە!

تۆ پێم بڵێ، من بە بێ ئەوین، چی بووم؟!

پێـش ئەوەی بگـەم بە تۆ، نەمدەزانی کەسـێك دەبێتە هەمـوو کەسـم! نەمدەزانـی ڕۆژێك دەبێ، بێ ئەو کەسـە ناتوانم بژیم، ناتوانم، لە دووری ئەو، سـاتێك ئۆقرە بگرم! نەمدەزانـی ڕۆژێك دەبێ لە هەموو دونیا غافڵ دەبم جگە لە ئەو، ڕۆژێك دەبێ ناتوانم چاوتروکانێك فەرامۆشی بکەم!

ئەگەر یەك لەمحە غافڵبم، لە شەوقی ماهی ڕوخسارت
لەحەشرا، بێ نەصیبی جەننەتو ڕووباری کەوسەر بم -کوردی-

من پێش ئەوەی بگەم بە تۆ، هەزارو یەك خەمم هەبوو، کە گەیشـتم بە تۆ، ئیدی هیچم بیرنەما، دەمویست، کە تۆ هاتـی خەمـی دڵمت بۆ باس بکەم، بەڵام کـە تۆ هاتی، من ئیـدی چیت بۆ باس بکـەم؛ چونکە بە هاتنـی تۆ، ئیدی خەمی دڵم نەما!

من ئیدی وەکو حافیزی شـیرازی دەڵێ: «نییە لەسـەر لەوحی دڵم، جگە لە ئەلفی قامەتی یار»

پێم وایە کاتێك مرۆڤ ڕێگای حەقیقی خۆی دۆزییەوە، ئیدی سـتەمە، ئەو ڕێگەیە نەگـرێ؛ چونکە ئیدی بۆ کوێ دەچێ، ئەگەر لەو ڕێگایە لا بدا؟!

لـە بـۆ وەسـڵـی جـەمـاڵـی یـاری کـوردی
ئـەگـەر ڕۆحـم نـەدەم نـامـەردم ئـەمـڕۆ

یاری شـیرینم، تۆ فێرت کردم، کە ڕێگەی ئەوین، ناڵەی نەیی‌و قرچەی دەروونی بەکوڵو خوێناوی دەروونە، تۆ منت خستە سەر ڕێبازی شەمو پەروانە!

تا دڵ نەسووتێ دەم بە دەم، فانی نەبێ سەر تا قەدەم
پەروانە قەت ناگاتە شەم، ئاوایە ڕێگای عاشقان -وەفایی-

دەزانـم تـۆش شـەوانە، لە کوڵـبەی ئەحزانـی خۆتا، گەرمەشـینو مەراسـیمی حـوزنو ئەلەمـی دووری، بەرپا دەکەی! دووری لەو کەسـەی لە خۆت خۆشـترت دەوێ، لە ناوی خۆت زێتر پێی ئاشنای، لە هەناسەت زێتر هەستی پێ دەکەی، زەحمەتە، زۆر زەحمەتە ئازیزم!!

دەزانم تۆ ناتوانی بێ ئەو کەسە، درێژە بە ژیانت بدەی، دەزانم تۆ لە هەموو شتێ بێزاری، تەنانەت لە ڕۆحی خۆشت!

ئەگەر نایبەن لەگەڵ خۆتان، بە کوشتن سا عیلاجی کەن
کە وەڵڵا ئەو لە پاش ئێوە، لە ڕۆحی خۆشی بێزارە -کوردی-

دەزانم گڕی دووریو تاسـەی دیدار، ژوورەکەی کردووی بـە کوانووو!! بەڵام نازدارەکەم، تۆ بە فرمێسـکی چاوەکانت، عەرشـی مەملەکەتی ئەوین دەشـۆی، تا بۆ هەمیشـە پاکو بێگەردو جوانو نەمربێ!

تۆ ئەگەر خاوەنی ئەو دەروونە پاكو دڵە بێگەردو ڕوحە بەرزە نەبای، نەدەبووی بە شازادەی مەملەکەتی ئەوین!

ئەویـنـدار، تا نەبێتە گەردی بەرپێی یار، چۆن دەسـتی دەگاتە دامێنی!

بـرا ، تـا نـەبـیـە تـۆزو گــەردی بـەرپـێـی
بـە زەحـمـەت، چاکـی ئـەو دامـانـە ئـەگـری -بێخود-

زۆر کەس بە حەسرەتی گەیشتن بەو دامێنەوە سووتانو نەگەیشتن، ئێستا کە تۆ ڕێگای ئەوینت گرتووەو یار مۆڵەتی داوە بێبیتـە حزووریو لـە مەملەکەتی ئەوینی خۆیدا، تاجی شـاهانەت لەسـەر نێ، ئیدی چی لەوە گەورەترە، کێ لە تۆ بەختەوەرترە!

دەس بە داوێنـی ئەوین بـووم، دەس نەگەییە دامەنی
ئێستە داماوم، کە ئەم دامانە، بەو دامانە چی؟! -سەیید-

ڕێـگای ئەوین؛ ڕێگایە بـەرەو ژوانی ڕۆحو بەهەشـتی هەموو خۆزگەو هیواو ئاواتەکان، خۆزگەم بە ڕێبوارانی ئەم ڕێگایەو سالیکینی ئەم تەریقەتە پڕ نوورە!

تا نـەبووری تـۆ لەسـەر ڕێ، ناخەیە مەیدانی عیشق
سەرلە پێش پێ دەبێ، لەم ڕێگەیە دانێی «أولا» مەحوی

گەرمیانی



نامە نورییەکان

هیچ هەتوانێ، برینەکان سارێژ ناکات، هیچ دەرمانێك پشو نادات بە ڕۆح، جگە لە متمانە بە خوداو خۆ هاویشتنە نێو دەریای میهرو سۆزی خودایی!

ئەو کاتەی پریاسکەی هەموو کاروبارەکان تەسلیم بە خودا دەکەی، ئیدی دڵنیاییو ئارامی، دەبنە هەمیشەمیوانی دڵت!

ئەو کاتەی کارەکانت دەسپێری بە خودا، ئیدی پڕگەرووت هەناسەی ئاسوودەیی هەڵدەمژی! ئیدی لە سێبەری ﴿ ٱلَّذِي يَرَىٰكَ حِينَ تَقُومُ ﴾دا!

تا زێتریش دڵ پەیوەستی خودا بێو بە ڕاستی بەندەیەکی ملکەچ بێ، خودا زێتر یارمەتیو پشتگیری خۆی بۆ بەندەکەی دەکاتە خەڵات!

سەرکەوتنیش بەسەر ئازارو کۆسپو نارەحەتییەکانی ژیاندا، بە پێی دەستگرتنی بەندەیە بەهێزو دەسەڵاتی خوداوە!

کاکڵەی بەندایەتیش، ڕووکردنە خودایە بە تەواوی دڵو وەرگێڕانی ڕووە لە هەموو ڕووگەیەك، جگە لە ڕووگەی ئیلاهی! ئیدی شتێك نییە؛ چاوەڕوانی بکەی جگە لە خودا!

متمانە بە هیچ ناکەی جگە لە خودا، تەنانەت کردەوە باشەکانی خۆشت!!

دەبێت هێندە لە دەریای میهرو سۆزی خوداوەند دڵنیابی، کە بزانی بەخشینی ئەو بێسنوورەو کەریمی عەتابەخش تەنها خۆیەتی!

ئازیزم، مانایەکی زۆر ورد هەیە، کە من پێشتر درکم پێ نەکردبوو، نەمدەزانی، کە ئەوە پێچەوانەیە بە متمانەی کوللی بە خوداو پشتبەستنە بە کردەوەی چاك!!

عاریفان دەڵێن: ئەگەر لە کاتی گوناهو تاواندا، ڕەجاو ئومێدت بە خودا لاواز بوو، ئەوە دیارە تۆ بە ئیعتماد لە سەر کردەوە چاکەکانی خۆت، داوای یارمەتیو کۆمەك لە خودا دەکەی!!

نا، ئازیزم نا....

خۆ کاتێ ئێمە گوناهـ دەکەینو یاخی دەبین لە خوداوەندو دەبینە بەندەیەکی خراپو دوور لە خودا! خوداوەند هەر خوداو پەروەردگاری ئێمەیەو لێمان دوورناکەوێتەوە، ئەوکاتە دەرگای تۆبەو بەزەیی‌و میهری خۆی خستۆتە سەر پشتو دالآنی مەغفیرەتی والآ کردووە بۆمان!

هەرچەندە ئێمە شەرمەندەو خەجاڵەتین، بەڵام ئەو زاتە گەورەیە، لێبوردەو بەخشندەیە!

کەواتە: هەرگیز وەها بیرنەکەیتەوە، کاتی نزاو پاڕانەوە، کە خودا نزای منی گوناهبار وەرناگرێ، تەنها ئەو کاتانە چاوەڕێی کۆمەکی ئیلاهی نەبی، کە لات وایە پیاوی چاکی!

ئێمە هەرچەندە چاکبین، بە چاکەی خۆمان، ناگەین بە لوتفی بێسنووری ئیلاهی!

کەی کرداری خواروخێچی ئێمە، دراوی مامەڵەی فەیزی ئیلاهییە!!

بە چیمانەوە سەودای نووسەرەتی خودایی‌و یارمەتی‌و دەسگیرۆیی ئیلاهی بکەین!؟

مەگەر تەنها ئەو کاتەی، کە هەنیسکو قوڵپی گریان گەرووماندەتاسێننو فرمێسکی پەشیمانی، ڕووی سیامان تەڕ دەکاتو دەستی دوعاو نزاو پاڕانەوەمان دەلەرزێ، چاوەڕوانی لوتفی خودا بکەین!

بەڵکو بە بەخشندەیی خۆی، عەفومان پێ عەتاکا!

گریەی بەکوڵ، بەدڵ، لە خەرافاتی خۆخەجڵ
ناڵەی دڵی شەوانو هەناسەی سەحەرگەهان
هەر ئەو هەناسەیە، کە بدا فێنکی بە دڵ
بەو تاقە ناڵەیە، کە بگا گەرمیێ بە گیان -مەحوی-

ئێمە داوا لە کەسێك دەکەین، کە خۆی دەفەرموێ: داوام لێ بکەن! بەڵێنیشی داوە، کە وەڵاممان بداتەوە! لێمان نزیکە، بیسەرو بینەری کردارو گوفتارمانە ﴿ إِنَّهُۥ سَمِيعٌ قَرِيبٌ ﴾ سبأ: ٥٠

هەربۆیە شاعیر دەڵێ:

وَإِنِّي لأَرْجُـــو اللهَ حَتَّـــى كَأَنَّنِـــي
أَرَى بِجَمِيـــلِ الظَّـــنِّ مَـــا اللهُ صَانِـــعُ

کە ئەمەش، بە ڕاستی جوانترین گومانو گەورەترین ئومێدە بە خودا، کە بە شێوەیەك ڕەچاو ئومێدی بە خودا هەیە، وەکو ئەوەی بە گومانی باشی بە خودا، بە چاوی خۆی ببینێ؛ چۆن خودا کارەکەی بۆ ئەنجام دەدا!!

کەواتە: ئەو کاتەی لەشکری خەم، هێرشت بۆ دێننو ئادەمیزادەکان ئازارت دەدەنو مەترسی‌و ناڕەحەتی لە هەموو لایەکەوە گەمارۆت دەدەن، سەرێك هەڵبڕە بۆ ئاسۆو چاوەڕوانی لەشکری خودایەك بە، کە تەنها خۆی نەبێ، کەس ژمارەی سەربازەکانی نازانێ؛ ﴿ وَمَا يَعْلَمُ جُنُودَ رَبِّكَ إِلَّا هُوَ ﴾ المدثر: ٣١

بە نوری ئیمان، هەوری ڕەشی خەمەکانت بڕەوێنەوەو بزانە کە: ﴿ وَمَا تَشَآءُونَ إِلَّآ أَن يَشَآءَ ٱللَّهُ رَبُّ ٱلْعَٰلَمِينَ ﴾ التكوير: ٢٩

ئەوسا دەزانی؛ کە دەوروبەر، هیچیان پێ ناکرێ، جگە لە کارێك، کە خودا دەیەوێت؛ ئەوەی دەیکەن، تەنها جێبەجێکردنی کارێکە، کە دەبوا ببێو قەدەری خودای لەسەرە، هەروەکو چۆن براکانی یوسف -درودی خودای لەسەربێ- ویستیان بیکوژن، بەڵام نەمرد!

ویستیان شوێنەواری بسڕنەوە، بەڵام پلەو پایەی زۆر بەرزتر بووەوە!

پاشان فرۆشرا؛ بۆئەوەی بیکەنە کۆیلە، بەڵام خودا کردی بە پاشا!

ویستیان خۆشەویستییەکەی لە دڵی باوکیدا بسڕنەوە، بەڵام زۆر لە جاران زێتر بوو!

کەواتە: هەرگیز نیگەران مەبە؛ لە پلانی ئادەمیزادەکان، ویستی خودا لە سەرووی ویستی هەموویانەوەیە، خودایەك کە هەمیشە زیندووەو هەرگیز نامرێ ﴿ وَتَوَكَّلْ عَلَى ٱلْحَىِّ ٱلَّذِى لَا يَمُوتُ ﴾ الفرقان: ٥٨

ئیمامی عەلی «ڕەزای خودای لێبێت» دەفەرموێ: ئەی خەڵکینە، پشت بە خودا ببەستن، متمانەتان بەو هەبێ؛ چونکە بۆ هەموو شتێ، خوداتان بەسە!

ئیبنولقەیم دەفەرموێ: تەوەکولو پشتبەستن بە خودا، کۆکەرەوەی عیلمو عەمەلی دڵە؛ چونکە عیلمی دڵ، بریتییە لە: یەقین بەوەی، کە خودا بەسە، بۆ هەموو کارێ، کە وەکیل بێ، وێڕای یەقین بەوەی کە ئەو وەکیلە، کە خودایە بە باشترین شێوە ئەو کارە ئەنجام دەدا، کە پێی سپێرراوە، هاوکات دەبێت باوەڕی وەهابێت، کە کەسی دی، ناتوانێ وەکو ئەو، ئەو کارە بکا، ئەمەش تەسدیقی ﴿ وَكَفَىٰ بِٱللَّهِ وَكِيلًا ﴾یە، یەقینە بە ﴿ أَلَيْسَ ٱللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُۥ ﴾ الزمر: ٣٦

عەمەلی دڵیش: سوکنایی هاتنە بەو وەکیلە، دڵنیابوونە بە تەواوی ئیتمینانەوە لێی!

سپاردنو تەسلیمکردنی هەموو کارەکانە بەو، ڕازیبوونە بە تەسەروفی خوداوەند، زێتر لە ڕازیبوونی لە تەسەڕووفی خۆی!

لوقمانی حەکیم بە کوڕەکەی گوت: **کوڕم، دونیا دەریایەکە، خەڵکێکی زۆری تێدا نوقم بووە، ئەگەر توانیت با کەشتییەکەت لەم دەریایەدا، باوەڕ بە خوداو بارەکەی، کارکردن بە فەرمانی خوداو، چارۆکەکەی، پشتبەستن بە خودا بێ، بەڵکو ڕزگارت بێ!**

حەسەنی بەسری دەفەرموێ: ئادەمیزاد، ئەوە لاوازی یەقینە، کە ئەوەندەی متمانەت بەوە هەیە، کە لە نێو دەستی خۆتدایە ئەوەندە متمانەت بەوە نییە، کە لە دەستی خوادادایە.

کۆتایی نامەکەم ئازیزم بەم فەرموودە شیرینەی پێغەمبەری نازدار دێنم، کە دەفەرموێت:

«يَدْخُل الْجَنَّة أَقْوَام أَفْئِدَتهمْ مِثْل أَفْئِدَة الطَّيْر» رواه مسلم

چونکە وەکو باڵندە تەنها پشتیان بە خودا بەستووە، باڵندە بەیانیان بە سکی خاڵی، لە هێلانەکەی دێتەدەرو لە بیابانێکی وشکا، بۆ دەنکە گەنمێ دەگەڕێ، ئێوارە بە سکی تێرەوە دەگەڕێتەوە، ئەمە وێڕای ناسکی دڵی باڵندەو پاکی دڵو دەروونی، خودا دڵو دەروونی باڵندەمان پێ ببەخشێو لەو کۆمەڵە دڵپاکو پڕ تەوەککولەبین.

ع.ش.شێرکۆ



لەگەڵ مەلا صادقی شاعیردا

شاعیر ناوی مەلا سادق کوڕی ئەحمەدی کوڕی حسێنەو لە نەوەی نەجمەدین خانی کەمانگەرە، ساڵی «١٢٨١»ی هەتاوی لە دێی نگڵ لەدایکبووە، شاعیر زانایەکی خوێندەوارو مەلایەکی شارەزاو پیاوێکی وردبینو زیرەك بووەو شیعرەکانی لە دیوانێکدا کۆکراونەتەوە بە ناوی «گوڵزاری گوڵ»

خوێنم حەڵاڵتکەم

کەمان ئەبرۆ، ئەوەی هیچە سپاسی حەرفی تاڵتکەم
سەریشم ببڕە دەی فەرموو، هەتا خوێنم حەڵاڵتکەم
ئیجازەم پێ بدە، بێمە بەرامبەر ڕۆژی ڕووخسارت
هەتا تێر تێر، بە چاوی دڵ تەماشای خەتوخاڵتکەم
بە وەسڵت ناگەمو ناچار لەبەر پەژارەی فیراقت
مەگەر داییمە سەیرانی گوڵی باخی خەیاڵتکەم
چ خۆش وەختێکە، پابەندی خەمی زەنجیری عیشقی تۆم
بە دڵخوازی خۆمە، با خۆم بە دێوانەو عەواڵتکەم
بەڕەشپۆشی نمایشمە، وەکو بەختی خۆمو قەقنەس
کە خۆم تەقلیدی خاڵانو حەواڵەی لێوی ئاڵتکەم
وتم: بنوارە چۆن سوتام، وتی: گومبە لەبەرچاوم
مەگەر وەختێ، کە سەیرانی جەسەی وەك کۆی زوخاڵتکەم
دوعا گۆی دەوڵەتی وەسڵم، وەزیفەی سەرمە وەك قەڵغان
قەزاگەردان قەدی ڕەعناو دوو چاوی وەك غەزاڵتکەم
سەد ئەونەی تر بە زانایی، کە مەشهووربم لە ئافاقا
مەحاڵە چاری بەدکاری ڕەقیبی دین بەتاڵتکەم
وتم: بەسمە سزا قوربان، وتی: بمرە وەکو «سادق»
بە غەمزە بتکوژم بۆ خۆت، بە لەنجە پایەماڵتکەم

خودایا باسی پار ناکەم

وجودم برنەوە وەك دار، بە زەڕڕە تەرکی یار ناکەم
سەرم ببڕن بە تێخێ کول، لە ڕێی ئەو شۆخە بار ناکەم
خەیاڵت بێخووە یا شێخ، مەکە تەشویقی ئیشکردن
بە مەیلی ئەو نەبێ، ئیللا بە زۆر یەك زەڕڕە کار ناکەم
هەتا گوڵزاری ڕوخساری، وەکو خەمخواری خاترمە
حەشا لیللا، ئیتر مەیلی سەفاو سەیری بەهار ناکەم
کە پار هەر جۆرێ جەوری بوو، کە ئیمساڵ قەوڵی وەسڵی دا
تۆ ئەم ئومێدە حاسڵ کەی، خودایا باسی پار ناکەم
لەبەر ئەم قەسدە ئەر بێتو سەباتی عیشقی تۆم پێ بێ
وەکو «سادق» هەزار زەخمی، بە ناسۆریم تیمار ناکەم